MUZIKOS TERAPIJOS MODELIO ĮGYVENDINIMAS MOKYKLOSE

METODINĖ PRIEMONĖ

MUZIKOS TERAPIJOS MODELIO ĮGYVENDINIMAS MOKYKLOSE

METODINĖ PRIEMONĖ

Justitia | Vilnius 2013

UDK 615.8:78 (474.5)
Mu-186

Konsultantai:
Zita Abramavičiūtė
Vilmantė Aleksienė
Loreta Kačiušytė-Skramtai
Kęstutis Kupčinskas
Jautrė Šinkūnienė
Jurgita Žebrauskaitė-Taločkienė

Vykdytojas
VšĮ Savęs pažinimo ir realizavimo studija

Užsakovas
Lietuvos muzikos terapijos asociacija



Metodinė priemonė „Muzikos terapijos modelio įgyvendinimas mokyklose“ išleista vykdant „Prevencinių netradicinio ugdymo metodų, panaudojant dailės ir muzikos terapiją, įgyvendinimo projektą“.

Sutarties Nr. VPI-2.2-ŠMM-05-K-01-085.

Projekto įgyvendinimas iš dalies finansuojamas Europos socialinio fondo lėšomis.



ISBN 978-9955-616-82-5

TURINYS

ĮVADAS

Mokykla yra viena iš svarbiausių bendruomenių, kurioje vaikai socializuojasi, įgyja tam tikrus elgesio, bendravimo įgūdžius (Kvieskienė, 2005), tačiau žinome, kad bendravimas mokykloje ne visada ir ne kiekvienam yra sėkmingas. Pasaulio sveikatos organizacijos tyrimo duomenimis, 2006 metais Lietuva buvo tarp šalių, kuriose mokiniai dažniausiai patiria patyčias arba tyčiojasi iš kitų[1], mūsų šalies mokymo įstaigose psichosocialine vaiko aplinka vis dar nepakankamai rūpinamasi[2].

Norint užtikrinti sveiką mikroklimatą mokykloje, svarbu ugdyti socialinę kompetenciją. Neišugdyti socialiniai gebėjimai apsunkina asmens integraciją į visuomenę, mažina galimybes dalyvauti visuomeniniame gyvenime ir daryti jam įtaką, skatina diskriminaciją, patyčias ir smurtą. Todėl ugdymo procese išskirtinis dėmesys turėtų būti skiriamas socialiniams vaikų gebėjimams ugdyti, socialinių gebėjimų ugdymo modelių ir programų paieškai ir jiems tobulinti. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų mokymo programose naudojami metodai nėra pakankamai veiksmingi ugdyti šiuos gebėjimus. Todėl aktualu integruoti inovatyvius ugdymo metodus, skirtus emocinės ir socialinės kompetencijos plėtotei, smurto, patyčių ir diskriminacijos apraiškoms mokyklose mažinti. Pasaulinė praktika rodo, kad tie mokiniai, kurie turėjo galimybę dalyvauti socialinio ugdymo programose, dažniau patys sėkmingai spręsdavo tarpusavio problemas, prisiimdavo atsakomybę už savo elgesį, geriau jį kontroliuodavo, geriau suprasdavo kitų žmonių emocijas ir požiūrius, individualias bei kultūrines žmonių skirtybes ir jų įtaką bendravimui (Liebman, 1996).

Šiame leidinyje pristatomas asmenybės ugdymo modelis, naudojant muzikos terapijos metodus. Muzika – vaiko asmenybės psichinės pusiausvyros formavimo priemonė. Amžiaus tarpsnių psichologijos tyrimai pateikia nemažai duomenų, įrodančių meninio ugdymo svarbą, neišskiriant mokinių, neturinčių meninių gabumų. Ypač vertintina muzikinės saviraiškos terapinė reikšmė: dalyvaudamas šioje veikloje, vaikas išlaisvina susikaupusią vidinę įtampą, išsprendžia vidinius konfliktus, išreiškia slopinamus jausmus. Terapiniai muzikos užsiėmimai padeda vaikui nugalėti sutrikimų nulemiamas saviraiškos ir tarpasmeninių santykių kliūtis, pateikia alternatyvių visų problemų sprendimo būdų.

Muzikos pedagogika ir muzikos terapija yra dvi skirtingos sritys. Muzikos mokymas yra skirtas lavinti muzikinius gabumus ir suteikti žinių, o muzikos terapija siekiama lavinti nemuzikinius įgūdžius (socialinius, kognityvinius, komunikacinius ir kt.) per muzikinius išgyvenimus ir dalyvavimą muzikinėje veikloje. Todėl muzikos terapija tampa svarbi ne tik dirbant su fizinę ar psichinę negalią turinčiais vaikais, bet ir bendrojo lavinimo mokyklose, ypač dirbant su pradinių klasių mokiniais popamokinėje veikloje (Jautakytė, 2008).

---

[1] *<http://www.bepatyciu.lt/lt/apie-patycias/duomenys-lietuvos-mokyklu/>.*

[2] *<http://www.sac.smm.lt/images/file/e_biblioteka/sv_prob11_Patycios_mokykloje.pdf>.*

Pradiniame mokykliniame amžiuje teigiamas vaiko savęs vertinimas ir jo mokymosi ar kitos veiklos sėkmė yra glaudžiai susiję dalykai (Gage, Berliner, 1994; Žilinskienė, 2000). Norint, kad mokiniai pasiektų gerų rezultatų, reikia skatinti jų pasitikėjimą savimi. Ir atvirkščiai, – norint didinti vaikų pasitikėjimą savimi, reikia leisti jiems patirti sėkmę. Vaikas, nuolat matydamas savo laipsnišką tobulėjimą ir vykstant sėkmingai saviraiškai ir savirealizacijai, išgyvena pasitikėjimo savimi jausmą, pagarbą sau, o tuo ir yra grindžiamas teigiamas savęs vertinimas.

Ypač palankios sąlygos ugdyti teigiamą vaiko savęs vertinimą, saviraišką ir pozityvius santykius su aplinkiniais sudaromos papildomo (neformaliojo) ugdymo veikla. Ši veikla atveria plačių ugdymo(si) galimybių. Į papildomo ugdymo būrelius vaikai ateina savo noru, veikla jiems dažniausiai sekasi. Kuo atsakingiau panaudojamas laisvalaikis, tuo kryptingiau vaikas bręsta kaip asmenybė. Aktyviai dalyvaujant popamokinėje veikloje tobulinami visuomeninio elgesio įgūdžiai, formuojami pažintiniai interesai, ugdomi kūrybiniai ir organizaciniai gebėjimai. Patyręs sėkmę ir tapęs aktyvesnis, vaikas pradeda pasitikėti savimi. Taip tampama svarbiu, išmokstama gerbti kitus ir sulaukiama pagarbos iš kitų (Zaleckienė, 1994).

Visoks dėmesys ir rūpestis mokiniu stiprina jo vertės jausmą. Mažos grupės turi didelių galimybių ugdyti savo narių savivertę. Bręstančiai asmenybei būtinos situacijos, kuriomis ji jaustųsi saugiai, galėtų išreikšti save ir išgyventų savo galių skleidimosi džiaugsmą. Neformalus papildomas ugdymas turi daug psichologinio pobūdžio pranašumų. Tinkamai organizuotoje veikloje ugdomąsias funkcijas atlieka ne tik veiklos turinys, bet ir jos organizavimas, asmeniniai dalyvių santykiai. Daugelis pedagogų pažymi, kad, dalyvaudamas neformalioje veikloje, vaikas tarsi pasikeičia: tampa aktyvesnis, kūrybiškesnis, darbštesnis, dažnai pasikeičia net elgesys. Neformalioje veikloje, vykstant abipusiam bendravimui, šios veiklos dalyviai įgyja tam tikrą komunikacinę patirtį. Vaikas, bent metus pabuvęs tinkamoje bendravimo aplinkoje, įgyja teigiamą būsimų tarpusavio santykių su bendraamžiais, suaugusiaisiais pagrindą, išmoksta kūrybiškai ir produktyviai gyventi.

Šiuolaikinėje mokykloje papildomą muzikinį ugdymą padeda įgyvendinti įvairi veikla: choras, vokaliniai ir instrumentiniai ansambliai, individualios instrumentinės pratybos. Tačiau ši veikla daugiausia skiriama vaikams, turintiems ryškesnių muzikinių gabumų ir norintiems šiuos gabumus plėtoti ir įgyvendinti savo muzikinės saviraiškos poreikį. Be to, siekiamas šios veiklos rezultatas – koncertinė veikla. Papildomo ugdymo užsiėmimų, integruojant muzikos terapijos metodus, tikslai yra ne tik mokomieji, bet psichosocialiniai, svarbu ne rezultatas, o pats muzikinės veiklos procesas. Šioje veikloje kuriama psichologiškai palanki aplinka, kurioje ugdytinis jaučiasi saugus ir mylimas, priimtas ir įvertintas (Jautakytė, 2008).

Pati muzika kaip išraiška turi tris priemones: balsą, kūną ir instrumentą. Visos šios priemonės ir yra naudojamos per muzikos terapijos užsiėmimus, suteikiant vaikams pozityvius išgyvenimus. Galima išskirti tokius muzikinės veiklos per šiuos užsiėmimus ypatumus:

- formuojami konkretūs veiklos tikslai, orientuojantys į emocijų sritį;
- dominuoja emocinio pobūdžio užduotys;
- muzikinė medžiaga pateikiama lėtesniu tempu, atsižvelgiant į vaikų poreikius;
- mokomoji medžiaga siejama su vaiko patirtimi ir grindžiama praktiniais ir kūrybiniais metodais;

- perteikiant žinias lavinami socialiniai įgūdžiai, atveriamos galimybės saviraiškai, stiprinamas savo vertės supratimas;
- mokymo stilius turi žaismingumo ir atsipalaidavimo elementų.

Muzikos terapijos užsiėmimai labai svarbūs mokiniams, turintiems emocijų ir elgesio sutrikimų. Menas, meninė veikla, kurioje mokinys dalyvauja, padaro vaiką laimingesnį, jautresnį, taip koreguoja jo emocijas. Vaikas išmoksta naujų elgesio būdų ir patiria išgyvenimus, kuriuos, kaip tam tikrą gyvenimo būdą, ir pasirenka. Jei muzikinė veikla teikia džiaugsmo, vaikas išmoksta pasirinkti naujus elgesio būdus ir kitomis gyvenimo situacijomis.

Vaikai, turintys mokymosi sunkumų, elgesio, emocinių ar kitokių sutrikimų, dažnai patiria ir bendravimo sunkumų. Muzikiniu ugdymu galima gerokai daryti įtaką šių vaikų saviraiškai, plėsti pažintinę jų veiklą, taip pat skatinti jų komunikaciją ir socializaciją. Muzikos dėka jie gali pajusti emocinį pasitenkinimą, turi galimybę save išreikšti, atskleisti savo gabumus. Per muzikos pratybas svarbiausia yra bendrauti su vaiku pasitelkus muziką. Turi būti užtikrinamas psichologinis saugumas, kad bendravimas būtų visavertis ir vaikas jaustųsi galintis atskleisti savo jausmus, pasidalyti mintimis, išgyventi teigiamas emocijas.

Dalyvaudami papildomo ugdymo muzikos terapijos užsiėmimuose mokiniai, turintys mokymosi, emocinių, bendravimo ir kt. sutrikimų, per muzikinę kūrybinę veiklą sėkmingai atskleisdami savo galimybes, ima labiau pasitikėti savimi, patiria dvasinę pusiausvyrą, aplinkinių pritarimą ir teigiamą savęs vertinimą. Jie to pasiekia gerindami asmeninę ir socialinę kompetenciją, plėtodami individualius interesus, ugdydami teigiamus savo bruožus ir gebėjimus. Muzika tokiems vaikams suteikia teigiamų emocijų, efektyvina jų saviraišką, padeda komunikuoti ir integruotis į ugdomąją aplinką.

Metodinės mokomosios priemonės tikslas – ugdyti sveiką asmenybę. Uždaviniai: suteikti muzikos pedagogams žinių ir įgūdžių naudoti muzikos terapijos metodus mokykloje, siekiant praturtinti ir kūrybiškai plėtoti muzikinio ugdymo veiklą; pateikti mokytojams idėjų ir pavyzdžių, kaip naudoti muzikos terapijos elementus formalaus ugdymo pamokose pagal poreikį, t. y. pastebėjus, kad mokiniai pavargę, išsiblaškę, negeba sukaupti dėmesio, nenustygsta vietoje ar trukdo aplinkiniams; plėtoti neformalaus ugdymo procesą, integruojant muzikos terapijos metodus moksleivių asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti.

PAGRINDINIŲ SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS

Menų terapijos profesijos: muzikos terapija, dailės terapija, šokio ir judesio terapija, dramos terapija (*International Standard Classification of Occupations*, ISCO-08).

Muzikos terapija – muzikos terapeuto ir kliento / paciento bendradarbiavimas naudojant muziką / muzikinę veiklą fizinei, psichinei ar socialinei sveikatai ir gerovei stiprinti.

Muzikos terapijos metodų taikymas – muzikos terapijos metodų integravimas kitoje profesinėje veikloje, kurią vykdo medikas, psichologas, socialinis darbuotojas, specialusis pedagogas, meno pedagogas, ergoterapeutas, slaugytojas, kineziterapeutas ar kiti specialistai.

Muzikinė komunikacija – žmonių bendravimas naudojant muzikos raiškos formas, priemones, instrumentus (Aleksienė, 2010, p. 6).

Muzikavimas – Christopher Small (1998, p. 9) vartoja terminą „*musicking*“, kuris reiškia kokiu nors būdu dalyvauti muzikuojant – atlikti muzikos kūrinį scenoje arba repetuoti, klausytis, kurti ar improvizuoti muziką, šokti pagal muziką. Apibrėždamas sąvoką „*musicking*“, Small pabrėžia žmonių tarpusavio ryšius, kurie sąveikaujant su muzika tampa bendruomeniški ir vientisesni.

Muzikos potyris – vienas iš muzikinės veiklos pajautimo / patyrimo galimybių, kurių yra keturios (atlikimas, kūrimas, improvizavimas, klausymas).

Muzikos terapijos metodas – konkretus muzikos potyris, kuris naudojamas tiriant, gydant ir (arba) vertinant klientą (Bruscia, 1998, p. 113).

Muzikos terapijos metodo variantas – konkretus muzikos potyrio sukūrimo būdas (Bruscia, 1998, p. 115).

Muzikos terapijos procedūra – terapeuto naudojamų veiksmų ir sąveikų, siekiant įtraukti klientą į muzikinį potyrį, organizuota seka (Bruscia, 1998, p. 114).

Muzikos terapijos technika – pavienis procedūrinis veiksmas (arba sąveika), kurį terapeutas naudoja siekdamas sukelti tiesioginę kliento reakciją arba formuoti kliento tiesioginį potyrį (Bruscia, 1998, p. 14).

Muzikos terapijos modelis – įvairiapusis tyrimo, gydymo ir vertinimo būdas, apimantis teorinius principus, klinikines indikacijas ir kontraindikacijas, tikslus, metodines gaires ir specifikacijas, tam tikrų procedūrinių sekų ir technikų tipinį naudojimą (Bruscia, p. 115).

Aktyvioji muzikos terapija – paslauga, kurios metu klientai patys atlieka, kuria, improvizuoja muziką ir analizuoja savo potyrius.

Receptyvioji muzikos terapija – paslauga, kurios metu klientai klausosi muzikos įrašų arba gyvai atliekamos muzikos ir analizuoja savo potyrius.

Terapiniai santykiai – pagal sutartį kuriami siekiančio terapeuto pagalbos paciento / kliento ir atitinkamą kompetenciją turinčio terapeuto santykiai. Tai vienos krypties santykiai, orientuoti į paciento / kliento sveikatos poreikius ir tikslus, grindžiami tarpusavio pasitikėjimu, nuoširdumu, besąlygišku palankumu klientui / pacientui, saugumu, konfidencialumu.

I DALIS.
MUZIKOS TERAPIJOS METODAI IR JŲ NAUDOJIMO YPATUMAI

Trumpai apie muzikos terapiją

Muzikos terapija grindžiama suvokimu, kad kiekvienas žmogus yra muzikali būtybė. Muzika iš esmės susijusi su gyvybingumu: muzikos pulsas ir ritmai kyla iš širdies veiklos, kvėpavimo ar judėjimo; melodijos randasi juokiantis, verkiant, šūkaujant ar dainuojant; visas patiriamų emocijų spektras yra išgyvenamas muzikos dermėse, harmonijose, ritmuose (Nordoff, Robbins, 1977). Organiškas žmogaus ir muzikos ryšys užsimezga kiekvienoje pradėtoje gyvybėje ir išlieka nepaisant ligos ar neįgalumo. Todėl kiekvienas reaguoja į muziką ir geba kurti muzikinius ryšius. Muzikuoti su kitu asmeniu muzikos terapijoje tolygu bendrauti, bendradarbiauti: muzikiniai gabumai, muzikinis pasirengimas tam nėra būtini.

Muzikos terapija kryptingai siekiama suteikti malonumo potyrį, kurti situacijas, dėl kurių klientas džiaugtųsi ir pagal savo galimybes dalyvautų veikloje. Dėl muzikoje slypinčių fizinę ir emocinę energiją stimuliuojančių išraiškos galimybių gausos (garso aukštumo ir intensyvumo, tembro, ritmo, metro ar tempo kontrastų; dermių, harmonijos, konsonanso ir disonanso kaitos; melodijos vingių ir šuolių, netikėtų pauzių ar kitų pokyčių) klientą yra lengviau sudominti, paskatinti muzikuoti (Aleksienė, 2010).

Sąvoka „muzikavimas" muzikos terapijos kontekste suprantama kaip kiekviena muzikinė veikla ar muzikinė komunikacija: muzikos klausymasis, dainavimas ar grojimas individualiai ar ansamblyje, improvizavimas, komponavimas, judėjimas pagal muziką (Stige, 2000). Muzika tėra priemonė, naudojama nuosekliai siekiant fizinės, psichinės ar socialinės sveikatos tikslų.

Tuo muzikos terapija skiriasi nuo muzikinio ugdymo, nes muzikinio ugdymo siekis yra pažinti ir plėtoti muzikos vertybes ir kultūrą, asmenybės augimas; o muzikos terapijos paslaugos svarbiausi tikslai – stiprinti žmogaus sveikatą ir gerinti gyvenimo kokybę (1 lentelė). Muzikos terapijos tikslas – sveikata. Todėl planuojant, organizuojant ir vertinant terapijos procesą yra stebimi ir analizuojami ne tiek muzikiniai-estetiniai, kiek fiziologiniai ir emociniai potyriai, muzikinės ir verbalinės komunikacijos, refleksijos kokybė, sąveika ir bendradarbiavimas muzikuojant (Aleksienė, 2010).

1 lentelė. *Esminiai muzikos terapijos ir muzikinio ugdymo skirtumai*

Muzikos terapija	**Muzikinis ugdymas**
Orientacija į procesą – muzika naudojama kaip priemonė	Orientacija į rezultatą, į muzikos kūrinio atlikimą
Siekiama savijautos ir gyvenimo kokybės	Siekiama muzikavimo kokybės
Pabrėžiamas gebėjimų ir įgūdžių, adaptacijos ir sveikos gyvensenos ugdymas ir gyvenimo motyvacijos stiprinimas	Pabrėžiamas muzikinių gebėjimų ir įgūdžių lavinimas, tobulinimas
Kiekvienas muzikavimo rezultatas vertingas, nes reprezentuoja kūrėją, yra svarbus klientui ir terapeutui kaip medžiaga terapiniam darbui	Vertinami įgūdžiai, talentas, originalumas, meniškumas; ne kiekvienas rezultatas laikomas pavykusiu
Grožio samprata grindžiama kliento vertinimu	Grožio samprata grindžiama tam tikroje kultūroje visuotinai pripažintu vertinimu
Vadovauja muzikos terapeutas	Vadovauja muzikos pedagogas

Pasaulio šalyse, kur muzikos terapija pripažinta kaip profesija ir universitetinė disciplina, paslaugos integruojamos labai įvairiose sveikatos, ugdymo, socialinio darbo institucijose. Muzikos terapija yra neįtikėtinai įvairiapusė. Sprendžiant gyventojų sveikatos, socializacijos, gyvenimo kokybės problemas, naudojami įvairūs muzikos terapijos būdai, priklausantys nuo teorinio ir praktino pasirengimo teikti šias paslaugas. Praktikos sritys klasifikuojamos atsižvelgiant į tai, kokiai problemai skiriama daugiausia dėmesio ir kas kelia didžiausią susirūpinimą. Remiantis pagrindiniais kriterijais, keliami muzikos terapijos, už kliento sveikatą atsakingos institucijos, muzikos terapeuto, kliento ir terapeuto sąveikos tikslai. Pagal bendriausią klasifikaciją skiriamos keturios pagrindinės muzikos terapijos sritys: ugdomoji muzikos terapija, psichoterapinė muzikos terapija, medicininė muzikos terapija ir socialinė (bendruomenės) muzikos terapija. Šiame leidinyje analizuojama ugdomoji muzikos terapija, taikoma ugdymo aplinkoje ir siejama su asmens potencialių galimybių ir ugdymosi poreikių (pagal ugdymo programą) įgyvendinimu[3].

Svarbu pažymėti, kad muzikos terapija nėra muzikinio ugdymo pakaitalas. Nors muzikos terapijos proceso metu dažnai įgyjami tam tikri muzikiniai įgūdžiai – garso aukščio pajautimas, ritmo kontrolė, formos supratimas, gebėjimas žaisti, manipuliuoti garsais ar net išmokstama groti instrumentu – šie įgūdžiai, svarbi terapijos programos dalis, visada bus tik šalutiniai pirminių sveikatos tikslų palydovai (Bruscia, 1998, cit. Aleksienė, 2010).

[3] Ugdomosios muzikos terapijos paslauga ypač aktuali mažiems vaikams, turintiems raidos sutrikimų, visiems specialiųjų poreikių, mokymosi negalių, komunikacijos ar elgesio sutrikimų, psichologinių problemų turintiems vaikams, paaugliams, jaunuoliams.

1.1. Muzikos terapijos formos, aplinka, priemonės

Tradicinės muzikos terapijos *užsiėmimų formos* – individuali ir grupinė muzikos terapija. Individualiu kliento ir terapeuto bendradarbiavimu siekiama pozityvaus sveikatos pokyčio konfidencialioje, saugioje, priimančioje aplinkoje. Grupės terapijoje siekiama išplėsti komunikavimo patirtį, suvokti tarpasmenę, daugiaasmenę sąveiką, grupės veiklos taisykles. Grupės terapija rekomenduojama, kai:

- vaikas ar paauglys nepasitiki suaugusiais, todėl, tikėdamasis bendraamžių paskatinimo, siekia išplėsti socialinį ir kitokį patyrimą;
- darbas bendraamžių grupėje numatomas kaip tam tikro elgesio modeliavimas;
- svarbi galimybė patirti grupės paramą, jaustis grupės nariu, išgyventi bendrumo džiaugsmą;
- formuluojamas tikslas – pažinti grupės dinamiką, mokytis spręsti konfliktus.

Apie kiekvieną žmonių sambūrį galima galvoti kaip apie fenomeną, kuriam būdinga grupės dinamika. Tai natūralus, savaiminis fenomenas. Grupės dinamika suvokiama kaip tarp grupės narių vykstančių įvairaus gilumo ir atvirumo tarpusavio santykių bei asmeninių būsenų kaita, atsiskleidimų ir nuoširdumo kokybės kaita, grupės ir individualių tikslų suvokimo kaita (plačiau žr. 3 dalyje).

Muzikos terapijos grupėje lengviau analizuoti tarpasmenes ir daugiaasmenes sąveikas, dalyvauti muzikinėse improvizacijose, žaidimuose ir stebėti kintančius ir vyraujančius vaidmenis, *ego* būsenas, kurios atspindi „gyvenimo scenarijaus" veikimą, socialinio elgesio modelius. Tradicinis narių skaičius – iki dvylikos žmonių. Narystė muzikos terapijos grupėje remiasi tam tikromis taisyklėmis, normomis. Svarbu kiekvienai grupei susikurti savo normas, taisykles ir jų laikytis. Pavyzdžiui, grupės normos: punktualumas, dalyvavimas, „namų darbų" atlikimas, nevertinanti nuostata, konfidencialumas. Taisyklių kūrimas kartu su grupe padeda grupei kooperuotis, išreikšti savo ir pažinti kitų lūkesčius, motyvuoja įsitraukti, disciplinuoja (Aleksienė, 2010).

Individualaus ar grupinio *proceso trukmė* patvirtinama bendru susitarimu ir priklauso tiek nuo sveikatos / socializacijos / ugdymosi poreikių, tiek nuo finansinių galimybių, tiek nuo muzikos terapijos paslaugą teikiančios institucijos vidaus tvarkos. Įprasta mokyklinio amžiaus vaikų grupės muzikos terapijos seanso trukmė 60–90 minučių.

Muzikos terapijos veiklai vykdyti labai svarbi ir užsiėmimo forma, ir *aplinka*. Individuali ar skirta grupei, didesnė ar mažesnė patalpa reikšminga ir estetiškai. Muzikavimas – ypatinga, speciali veikla, atliekama kaip tam tikras ritualas. Ritualas – sąmoningas kartojimas ir įsiprasminimas suteikiant veiksmams struktūrinę nekasdienę – estetinę formą. Dalyvauti rituale – tai ne tik jausti, bet ir veikti – išreikšti, suteikti kam prasmę. Estetine garsine forma išreiškiant kankinančias emocijas, nuo jų atsipalaiduojama, o išlaisvinant psichologinę įtampą, atsipalaiduojama nuo išgyvenimų. Ir net įprasminant muzikoje skausmą, jo lieka mažiau. Šių tikslų siekiama muzikos terapija.

Ritualo estetinėje formoje koduojama simbolinė prasmė. Ritualas – atotrūkis nuo realybės į fantazijos erdvę, į būseną tarp „buvo" ir „bus", ir grįžimas, reintegracija esant naujos būsenos. Tai asmenybės augimo, naujojo „aš" identifikavimo galimybė. E. Dissanayake (1995) pažymi, kad, atliekant grupės ritualą, tokia liminali fazė yra ypatingas holistinis patyrimas, kai veiksmas ir savivoka susilieja į visa apimantį vieningumą, kai išnyksta ribos tarp „aš" ir „kiti". Tai bendruomeniškų ryšių kūrimo, socializacijos galimybė. Ritualas yra „tiltas tarp meno ir realaus gyvenimo". O menas yra visų ritualų: religinių ar šventinių ceremonijų, tradicinių vedybų, gimimo, krikšto, mirties ir kitų apeigų šaltinis ir neatsiejama dalis. Muzikos terapija siekiama, kad kiekvienas užsiėmimas ir visas procesas būtų organizuotas kaip estetinė ritualizuota forma (Aleksienė, 2010).

Kurti estetinį procesą padeda tinkama aplinka. Pirma, reikia erdvios patalpos, kad klientai galėtų laisvai judėti: šokti, vaidinti pagal muziką, laisvai pasiekti, pasiimti muzikos instrumentus, atsigulti ant kilimėlio relaksacijai. Patalpoje neturėtų būti daug detalių. Kliento dėmesys sutelkiamas į save, į sąveiką su terapeutu, su kitais klientais ar į sąveiką su instrumentais. Svarbūs akustiniai patalpos ypatumai: patalpoje neturi aidėti, bet taip pat nėra gerai, jei garsas per daug sugeriamas.

Muzikos terapijos veiklai vykdyti *būtinos priemonės*: garso įrašymo ir atkūrimo aparatūra ir kuo įvairesni muzikos instrumentai bei muzikos įrašai. Dažniausiai klientų muzikavimo įgūdžiai ir galimybės yra riboti, tad, parenkant muzikos instrumentus, svarbu atsižvelgti į keletą dalykų, tai:

1. Muzikos garso išgavimo paprastumas ir garso kokybė. Šiuo atžvilgiu labai tinkami yra K. Orfo (C. Orff) muzikos instrumentai: melodiniai mušamieji (įvairaus aukštumo ksilofonai, metalofonai), nemelodiniai mušamieji (vaikiški timpanai, įvairūs būgneliai, marakai, barškučiai, lėkštės, varpeliai), adaptuoti styginiai instrumentai (suderinti norimu sąskambiu ar braukiami laisvomis stygomis). Įdomus ir suteikiantis spalvingų kontrastų instrumentas – kazu, kuris buvo specialiai pagamintas nesuvokiantiems garso aukščio ir neintonuojantiems vaikams. Taip pat muzikuoti tinka melodikos (lavinančios kvėpavimo pojūtį ir nereikalaujančios pirštų lankstumo) bei specialiai muzikos terapijai gaminami instrumentai (garso dėžės, vibruojančios dėžės, monochordai, automatinės arfos bei įvairūs vieno garso pučiamieji ir mušamieji).
2. Tembrų įvairovė, skirta muzikinei klausai ir muzikavimo kokybei lavinti, diferenciacijos pojūčiui gerinti, emociniam-terapiniam poveikiui sukelti, estetinei raiškai plėtoti, pasirinkti galimybes.
3. Instrumentų tarpusavio suderinimas ansamblinio grojimo galimybei užtikrinti.
4. Formų įvairovė, reikalinga norint skatinti ir gerinti pažinimą, lavinti lietimo pojūčius, emocinę identifikaciją, pasirinkimo galimybę (Aleksienė, 2005).

Muzikos terapijos užsiėmimuose naudojami tradiciniai liaudies, egzotiški kitų šalių, klasikiniai ir klasikiniai adaptuoti bei specialiai muzikos terapijai pagaminti instrumentai. Daugelį jų galima pasigaminti[4].

---

[4] Šio leidinio Metodiniuose prieduose pateikiamos Kęstučio Kupčinsko pagamintų muzikos instrumentų fotografijos ir jų aprašai.

Muzikos potyriai ir muzikos terapijos metodai

Keturi muzikos potyriai – muzikos klausymasis, atlikimas, improvizavimas, kūrimas – laikomi pagrindiniais *muzikos terapijos metodais*[5]. Kiekvienas jų turi daugybę variantų[6], priskiriamų tam tikrai grupei (kategorijai), pavyzdžiui, įvairūs kliento įtraukimo į muzikos improvizavimą variantai yra priskiriami improvizacinių metodų grupei, o kliento įtraukimas į muzikos atkūrimą – atlikimo metodams; įtraukimas į muzikinę kūrybą – kūrybos metodams, o įtraukimas į muzikos klausymąsi – klausymosi metodams (Bruscia, 1998, p. 114, cit. Aleksienė, 2011).

Siekiant suteikti klientui muzikinį patyrimą, atliekami nuoseklūs veiksmai – tam tikros procedūros[7]. Pavyzdžiui, naudojant grupinės improvizacijos metodą, galimi tokie procedūriniai veiksmai: klientai pasirenka instrumentus – grupė laisvai eksperimentuoja su instrumentais ➔ terapeutas pristato improvizacijos struktūrą arba taisykles ➔ grupė improvizuoja ➔ grupė aptaria improvizaciją ➔ tie patys veiksmai kartojami iki sesijos pabaigos. Kiekviename procedūriniame etape naudojamos įvairios muzikos terapijos technikos[8], pavyzdžiui: klientui ir terapeutui improvizuojant, naudojamas muzikinis prisiderinimas ar atspindėjimas, o grupei diskutuojant apie improvizaciją – verbalinės technikos: klausinėjimas ar reflektavimas (Bruscia, 1987, cit. Aleksienė, 2011). Sisteminis ir unikalus vieno ar kelių metodų, procedūrų sekos ir technikų naudojimas, remiantis tam tikrais filosofiniais-metodologiniais principais, sudaro modelį[9].

Pagrindiniai muzikos terapijos metodai (klausymasis, atlikimas, improvizavimas, kūrimas) ir jų variantai gali būti labai įvairūs, tačiau iš esmės yra dvi muzikinės veiklos galimybės:

- Muzikos klausymasis – *receptyvioji*[10] *muzikos terapija*;
- Aktyvus muzikavimas – *aktyvioji muzikos terapija*.

Receptyvioji muzikos terapija apima įvairius muzikos klausymosi variantus, įvairius sveikatinimo tikslus. Muzikos klausymasis sukelia emocijas, susijaudinimą. Šios emocijos dažniausiai susijusios su dabarties situacijomis ar prisiminimais, su asmenimis, kuriuos siejame su klausoma ar panašia muzika. Asociacijos, emocijos ir jų ryšys – temos terapiniam pokalbiui, kuris padeda konsoliduoti dėl muzikos poveikio patirtus išgyvenimus, dirbti su savo jausmais, gauti naujų įžvalgų ir suvokti save naujoje perspektyvoje. Taigi muzika receptyviojoje terapijoje gali būti veiksminga siekiant asmens vidinio gyvenimo pozityvių ir / ar negatyvių aspektų atspindėjimo ir suvokimo, vidinės darnos.

---

[5] Muzikos terapijoje metodu vadinamas konkretus muzikos potyris, kuris naudojamas kliento sveikatos būklės tyrimui, terapijai ir (arba) rezultatui įvertinti (Bruscia, 1998, p. 113)

[6] Variantas – konkretus muzikos potyrio sukūrimo būdas (Bruscia, 1998, p. 115).

[7] Muzikos terapijoje procedūra vadinama terapeuto naudojamų veiksmų ir sąveikų, siekiant įtraukti klientą į muzikinį potyrį, organizuota seka (Bruscia, 1998, p. 114).

[8] *Technika* – pavienis procedūrinis veiksmas (arba sąveika), kurį terapeutas naudoja siekdamas sukelti tiesioginę kliento reakciją arba formuoti kliento tiesioginį potyrį (Bruscia, 1998, p. 4).

[9] *Modeliu* muzikos terapijoje vadinamas įvairiapusis tyrimo, gydymo ir vertinimo būdas, apimantis teorinius principus, klinikines indikacijas ir kontraindikacijas, tikslus, metodines gaires ir specifikacijas, tam tikrų procedūrinių sekų ir technikų tipinį naudojimą (Bruscia, 1998, p. 115).

[10] Receptyvumas čia suvokiamas kaip pasirengimas priimti poveikį. *Recipientas* (lot. *recipio* – gaunu, *recipientis* – priimantis). *Recepsija* (lot. *receptio* – priėmimas): 1) kurių nors formų / struktūrų priėmimas / perėmimas ir pritaikymas; 2) dirgiklių energijos priėmimas ir pavertimas nerviniu impulsu.

Tiek aktyvus muzikavimas, tiek muzikos klausymasis turi fiziologinį poveikį mūsų kūnui. Specialiai parinkta muzika ir atitinkamos muzikos terapijos procedūros padeda kontroliuoti kvėpavimą, širdies ritmą, raumenų darbą; padeda siekiant atsipalaiduoti arba budrumo (relaksacijos arba stimuliacijos). Tikėtinos fiziologinės reakcijos į garso / muzikos poveikį pateikiamos 2 lentelėje.

2 lentelė. *Žmogaus fiziologinės reakcijos į muziką (pagal Децкер-Фойгт, 2003)*

Aktyvinanti muzika simpatinės nervų sistemos sužadinimas		
Muzikos išraiškos priemonės		**Galimos reakcijos ir jų deriniai**
Mažoro dermė		• kraujospūdžio padidėjimas
Disonansai		• kvėpavimo ir pulso padažnėjimas
Taškuotas ritmas		• prakaitavimo padidėjimas
Pabrėžtina pulsacija	➔	• raumenų įsitempimas
Staigūs melodiniai šuoliai		• raumenų kraujagyslių išsiplėtimas
Staccato štrichas		• pilvo ir odos kraujagyslių susitraukimas
Akcentai		• vyzdžių išsiplėtimas
Aštrūs derminiai pokyčiai		• odos pašiurpimas („žąsies oda“)
Kontrastinė dinamika		• sužadinimo būsena, panaši į apsvaigimą / apgirtimą

Raminanti muzika parasimpatinės nervų sistemos sužadinimas		
Muzikos išraiškos priemonės		**Galimos reakcijos ir jų deriniai**
Minoro dermė		• kraujospūdžio sumažėjimas
Konsonansai		• bronchų susiaurėjimas
Nedidelis, nekontrastingas garsumas		• kvėpavimo ir pulso sulėtėjimas
Legato štrichas	➔	• raumenų atsipalaidavimas
Neakcentuotas ritmas		• vyzdžių susiaurėjimas
Lygi melodijos tėkmė		• odos dirginimo sumažėjimas
Neryški derminė trauka		• liaukų sekrecijos padidėjimas
Nedideli derminiai pokyčiai		• nusiraminimo jausmas, ramybė iki meditacijos būsenos

Be to, kaip teigia G. Decker-Voight (Децкер-Фойгт, 2003), klausoma muzika gali turėti savybių, kurios atitinka charakterį. Asmenybę sudaro bruožų mišiniai – nėra vieno dominuojančio charakterio bruožo, bet vieni bruožai dominuoja labiau nei kiti. Muzikos klausymasis gali padėti išryškinti tiek vyraujančius, tiek neatrastus asmenybės ypatumus, kitokio savęs pažinimą ir veiklos / elgesio išteklius. Tai leidžia atgauti pusiausvyrą, ypač suvokus, kad tam tikras charakterio ypatumas, emocija ar požiūris tapo dominuojantis ir tai kelia sunkumų. Tada muzikos klausymasis kaip receptyviosios muzikos terapijos metodas padeda siekti būdingų asmens savybių atspindėjimo, rezonavimo ir teigiamo asmenybės struktūros pokyčio (Aleksienė, 2011).

Populiariausi receptyviosios muzikos terapijos metodai:

- muzikos klausymasis pagal pateiktą temą / nuostatą;
- muzikos klausymasis ir laisvas asocijavimas;
- valdomų muzikinių vaizdinių kūrimas;
- muzikinė relaksacija ir stimuliacija.

Naudojant receptyviosios muzikos terapijos metodus yra klausomasi muzikos įrašų arba gyvai atliekamos muzikos. Tyrimai rodo, kad gyva muzika veiksmingesnė – turi didesnį fiziologinį

poveikį ir padeda veiksmingiau reguliuoti emocijas.

Populiariausi *aktyviosios muzikos terapijos metodai*:

- instrumentinis arba vokalinis muzikos atlikimas;
- laisvas arba teminis muzikos improvizavimas;
- dainų ir instrumentinės muzikos kūrimas;
- muzikiniai žaidimai.

Aktyviosios muzikos terapijos klientai patys kuria, atkuria arba improvizuoja muziką. Terapeutas gali pasiūlyti kūrinį, stilių ar temą, gairių improvizacijai. Klientas renkasi pagal savo muzikinį skonį ar poreikį. Taip pat dažniausiai klientas renkasi muzikos instrumentus ir kitas muzikavimo priemones, bet kartais, siekiant tam tikrų terapijos tikslų, instrumentai numatomi ir pasiūlomi.

Muzikos improvizavimas ir kūrimas yra ypač veiksmingi aktyviosios terapijos metodai. Sukurti kažką iš nieko, kažką naujo – nenumatyto ir nenuspėjamo – ypač natūralu vaikams. Tai ir žaidimas, ir dažnai iššūkis, su kuriuo susidoroti reiškia spontaniškai veikti ir reaguoti nežinomomis situacijomis. Tai suteikia naujos ugdymosi patirties, motyvuoja.

Aktyviojoje muzikos terapijoje muzika (neverbalinė kalba) yra įgarsinta asmens būsenos ar situacijos metafora. Ji teikia galimybę išreikšti kažką, net sąmoningai nesuvokiant to prasmės. Jausmai ir vidiniai konfliktai aktyviai muzikuojant tampa girdimi, todėl juos galima įvardyti ir su jais dirbti. Todėl dažnai improvizuojama muzika yra įrašoma, kad būtų galima dar ir dar kartą išgirsti ir interpretuoti, taip ugdyti gebėjimą atpažinti savo emocijas, jas priimti ir tinkamai reaguoti. Improvizuojamos, kuriamos ar atliekamos muzikos pokyčiai gali reikšti bendresnius pokyčius ar pokyčio galimybę kasdieniame gyvenime. Terapinis pokalbis padeda suprasti, įtvirtinti ir integruoti šį patyrimą (Aleksienė, 2011).

Tiek aktyviosios, tiek receptyviosios muzikos terapijos metodai muzikos terapijoje išplėtojami integruojant dailės, šokio, dramos ar poetikos terapijos ar žaidimo terapijos elementus. Tai vadinamieji *integratyvūs muzikos terapijos metodai*. Ugdomojoje muzikos terapijoje ypač aktualūs muzikiniai terapiniai žaidimai.

1.2. Receptyviosios muzikos terapijos metodai ir priemonės

Muzika kaip reiškinys susideda iš garso šaltinio ir to garso priėmėjo (recipiento). Kad ir kokiu būdu muzika būtų kuriama – improvizuojant, komponuojant, atliekant „gyvai" ar iš anksto įrašant, galiausiai ji vis tiek yra išgirstama. Taigi muzikos girdėjimas yra receptyviosios muzikos terapijos proceso pamatas ir esminė sudedamoji dalis (Grocke, Wigram, 2007).

Žmogus, besiklausantis muzikos, dėmesį sutelkia į garsus, atklystančius į jo sąmonę iš išorinio pasaulio, seka muzikos garsų ir jų derinių sukeltus vidinius išgyvenimus (Velička, 1995). Tiek pedagoginiu, tiek terapiniu požiūriu tikslingai organizuotas muzikos klausymas yra aktyvi, sąmoningų pastangų reikalaujanti kliento ir terapeuto (ar ugdytinio ir ugdytojo) psichinė veikla. Kaip teigia A. Piličiauskas (1998):

- muzika pajėgi klausytojo psichikoje modeliuoti būsenų atsiradimą, jų kaitą ir išnykimą, neapibrėždama konkrečios jų reikšmės;
- klausytojas privalo būti sąmoningai aktyvus, stengtis visa savo psichika rezonuoti (muziką) ir taip išsiaiškinti kūrinyje lyg ir užkoduotų išgyvenimų reikšmę, turinį ir jų plėtotę;
- norint įsisąmoninti kūrinio poveikio rezultatą, būtina patiriamus jautulius verbalizuojant pervesti į emocijų lygį ir suprasti priežastinį loginį paskirų įsisąmonintų emocijų ryšį.

Tokiu būdu klausytojo (suvokėjo) potyriai perkeliami į meninį vaizdą, kurio dėka geriau pažįstamas pats suvokėjas, t. y. klausytojas geriau pažįsta pats save. Tai skatina gilesnį savęs suvokimą. Padėti mokytis reflektuoti, įvardyti patiriamas emocijas – vienas iš svarbių ugdymo ir terapijos uždavinių.

Muzika teikia neišsemiamų galimybių ir receptyviojoje muzikos terapijoje gali būti naudojama įvairiais tikslais:

- aktyvinti psichologinę įžvalgą,
- padėti atsipalaiduoti,
- žadinti vaizduotę,
- skatinti judėti,
- keisti nuotaiką,
- žadinti prisiminimus,
- palaikyti budrumą mokantis,
- palengvinti transcendenciją[11],
- sumažinti širdies plakimą ir kraujo spaudimą,
- ugdyti kūrybiškumą, kt.

Receptyviosios muzikos terapijos metodai pasižymi didžiausia įvairove naudojamos muzikos požiūriu – apima muzikos stilių visumą, vietines ir kitų tautų kultūrines tradicijas. Muzika gali

[11] Transcendencija [lot. *transcendens* – peržengiantis], filos. buvimas, egzistavimas už, anapus ko nors, pvz., daikto buvimas už proto, pažinimo ribų arba absoliučios būties – už materialios tikrovės ribų.

būti iš anksto parinkta, specialiai sukurta ar improvizuota prisiderinant prie kliento muzikinės patirties, mėgiamos muzikos stilių bei poreikio čia ir dabar. Muzika klientui pateikiama atliekant ją „gyvai“, improvizuojant, naudojant kompaktinių diskų grotuvą, kompiuterį ar kt. (Grocke, Wigram, 2007, cit. Aleksienė, 2011).

Lyginant su kitais muzikos terapijos metodais, receptyvieji metodai yra universaliausi – gali būti naudojami siekiant fizinių, psichologinių ar socialinių funkcijų pokyčio visose amžiaus grupėse. Kadangi klausa yra labiausiai patvarus ir visą persmelkiantis jutimas, muzikos terapija gali būti taikoma net žmonėms, turintiems didelių klausos sutrikimų – šie gali jausti muzikos sukeliamas vibracijas.

Muzikos terapija populiarėja, šios terapijos taikytojai, vedami naujų iššūkių, atsirandančių susiduriant su įvairiomis sveikatos problemomis, su naujomis veiklos sritimis, plėtoja ir receptyviosios muzikos terapijos metodus. Daugelis šių metodų plačiai aprašyti D. Grocke ir T. Wigram. Toliau pateikiama trumpa receptyviųjų muzikos terapijos metodų apžvalga:

Muzikinė relaksacija (vaikams ir suaugusiems) – metodas, naudojamas įvairiausiomis terapijos situacijomis. Vaikų relaksacijos principams turi įtakos jų amžius ir gebėjimas atskirti fantaziją nuo realybės. (Metodiniuose prieduose pateikiamas rekomenduojamų relaksacinės muzikos kūrinių sąrašas[12]).

Muzikos klausymasis stimuliuojant vaizdinius – įskaitant nevaldomų muzikinių vaizdinių kūrimą, valdomų muzikinių vaizdinių kūrimą ir muzikinių vaizdinių kūrimą grupėje. Terapinė vaizdinių galia ypač aktuali, bandant susidoroti su nerimu ir skausmu, taip pat siekiant asmeninio augimo. Šiam metodui svarbus lydimasis tekstas (pavyzdžių pateikiama Metodiniuose prieduose).

Diskusija apie dainą (dainos tekstą) – kai daina naudojama kaip atspirties taškas pradėti pokalbį apie probleminius kliento gyvenimo klausimus, išgyvenimus. Šis metodas yra ypač efektyvus paauglių amžiaus grupėje, juk jie teikia pirmenybę muzikos klausymuisi – klausosi dainų vidutiniškai po keletą valandų per dieną. Dainose kalbama apie žmonių tarpusavio santykius, vidinius konfliktus, svarbius įvykius ir įvairiomis kitomis temomis. Dainos ir jų temų diskusijai potencialas ir jų panaudojimo galimybės yra didžiulės.

Prisiminimų žadinimas daina – metodas efektyvus siekiant aktyvinti su daina susijusius prisiminimus ir rutulioti diskusiją bei skatinti refleksiją.

Kliento mėgstamos muzikos klausymasis – veikla svarbi kuriant ir stiprinant tarpusavio pasitikėjimą, siekiant pažinti klientą, parinkti individualų repertuarą. Dažnai kliento pasirinktas muzikos stilius, žanras būna veiksmingiausias, todėl muzikos terapijoje naudojama labai įvairi muzika (klasikinė, etno, džiazas, rokas, minimalistinė, meditacinė, kt.).

Labai svarbu *parinkti tinkamą muziką*. Renkantis įrašus individualioms sesijoms, individualūs kliento norai yra labai svarbūs. Muzikos terapijos praktikoje įprasta, kad atsižvelgiama į kliento muzikinį skonį, bet kartais muzika, kurią mėgsta klientas, gali būti netinkama (pavyzdžiui,

[12] Relaksacinės muzikos sąrašai – tik gairės, nes visada išlieka individualūs kliento poreikiai, individualus stiliaus pasirinkimas, dėl to negalima aklai vadovautis nurodymais.

relaksacijai klientas pasirenka sunkųjį roką arba renkasi vis tą patį kūrinį, priešindamasis pokyčiui), tada terapeutas pagal kliento sveikatos poreikius ir planuojamos veiklos tikslus parenka muziką. Kartais terapeutas turi padaryti sprendimus nežinodamas kliento norų, tada jis turi daryti prielaidą apie muzikos pasirinkimus, kurie buvo efektyvūs ankstesnėse sesijose arba su kitais klientais. Pasirinkti muziką gali padėti kliento artimieji arba muzikos susiejimas su žmogaus amžiumi, tautybe, muzikiniu patyrimu ir panašiai.

Grupės terapijoje neįmanoma atsižvelgti į individualius norus, tad visa atsakomybė tenka muzikos terapeutui. Šiuo atveju yra svarbu žinoti universalius tam tikro stiliaus muzikos ypatumus, lemiančius jos efektyvumą terapijoje, ir pagalvoti, kokiai muzikai teikti pirmenybę pagal amžiaus grupes, kultūros skirtumus. Toliau, remiantis E. Grocke, T. Wigram (2007, p. 47–57), pateikiama trumpa receptyviojoje muzikos terapijoje naudojamos muzikos charakteristikų apžvalga (cit. Aleksienė, 2011):

Vakarų tradicijos klasikinė muzika tinka daugeliui grupių. Terapijai aktualūs šie klasikinės muzikos ypatumai:

1. Klasikinės muzikos struktūra yra daugiasluoksnė – yra melodijos linija, harmoninė struktūra ir boso linija. Šitie sluoksniai susipina ir kartu su kitais elementais (tekstūra ir instrumentuote) sukuria nuolat besikeičiančius muzikos garsų sluoksnius.
2. Klasikinė muzika yra skirtingų formų, kurios organizuoja muzikines idėjas laiko požiūriu. Beveik visos muzikinės formos kuriamos vadovaujantis trimis dalykais: pakartojimu (AAA), kontrastu (ABC), varijavimu (A1, A2, A3). Iš jų labiausiai žinomos yra trijų dalių, rondo forma, sonatos forma, variacijos, poema, preliudas ir fuga. Detaliau:
   - trijų dalių (reprizinė) forma aptinkama itin dažnai. Tai viena iš seniausių muzikos formų, jai būdinga paprasta simetrija (ABA). Emocinė būsena (A) – būsenos kontrastas (B) – būsenos pasikartojimas (A) sukuria emocinio stabilumo jauseną.
   - Rondo forma susijusi su baroko epocha, kilusi iš prancūzų šokio, šokamo rateliu. Taigi ir jos struktūra yra lyg besisukantis ratelis, kuriame daug kartų sugrįžta viena pagrindinė tema, vadinama refrenu (A), o tarp jos atsiranda vis kitų kontrastingų muzikinių temų, vadinamų epizodais (B). Rondo formos schema tokia: ABACADA.... Terapijos darbe ši muzikos forma pasiūlo saugią (nes nuolat grįžtama į pradinę temą) emocinių kontrastų talpyklą.
   - Sonatos forma labiausiai susijusi su klasikine ir ankstyvojo romantizmo epocha. Sonatos forma sudaroma iš trijų dalių (todėl primena trijų dalių formą): ekspozicijos, temų perdirbimo ir reprizos. Ekspozicijoje sudaromas kontrastas tarp dviejų, dažniausiai kontrastingų partijų – pagrindinės (tema dažnai energingesnė, guvesnė, ryškesnė) ir šalutinės (tema įprastai lyriškesnė, švelnesnė, rašoma ne tonikos, bet dominantės tonacijoje). *Temų perdirbimas* grindžiamas ekspozicijoje pristatytų temų plėtote – keičiasi jų melodika, ritmika, tonacijos, pasirodymo tvarka. Temų perdirbimo pabaigoje suformuojama visos dalies kulminacija. *Reprizoje* sugrįžta pagrindinės ir kitų partijų temos, tokia pat tvarka kaip ekspozicijoje. Tik šalutinės partijos tema jau skamba ne dominantės, bet tonikos tonacijoje[13]. Receptyviojoje muzikos terapijoje naudojamas

[13] *<http://projektas-muzika.lmta.lt/media/vadoveliai2/Vadovelis_1/II_dalis/10.Muzikos_formos/index10.htm>.*

labai platus sonatos forma parašytos muzikos repertuaras (sonatos, uvertiūros ar simfonijų, koncertų, kvartetų, kvintetų dalys). Sonatos forma atspindi vieną iš esminių klasicizmo muzikos bruožų: joje ne tik pristatomos melodijos, temos, motyvai, bet kartu jie toliau plėtojami, perdirbami. Būtent temų plėtotė terapijoje padeda įžvalgai, t. y. išryškinti ir atskleisti emocinius niuansus ir per tai „apčiuopti" subtiliausius probleminius klausimus.

- Variacijų forma populiari skirtingų epochų muzikoje. Ši forma grindžiama temų varijavimu – keitimu, naujų variantų kūrimu. Tokią muzikos formą atspindi schema: $A–A_1–A_2–A_3$... Melodija gali būti grojama skirtingais instrumentais, skirtinguose registruose, skirtingu tempu ar ritmu. Svarbiausias temos ir variacijų formos bruožas yra tas, kad yra pakartojimas ir kad tema yra kiekvienos variacijos branduolys. Terapijoje tai padeda pažvelgti į tą pačią temą-problemą iš skirtingos perspektyvos, atrasti kitą požiūrį, kitą galimybę.
- Simfoninė poema – stambus vientisas muzikos kūrinys simfoniniam orkestrui, perteikiąs kokį nors konkretų literatūrinį siužetą. Tai forma, pamėgta kompozitorių romantikų. Muzikos terapijoje ši forma ypač tinkama aktyviai kurti vaizdinius.
- Įžangos forma. Tai gali būti uvertiūra (pranc. *ouverture* – pradžia) – trumpa orkestrinio muzikos kūrinio, operos ar kino filmo įžanginė dalis, kuri yra užbaigta, savarankiška (dažnai sonatos formos), arba preliudas (lot. *praeludium* < *prae* – prieš, pirma + *ludus* – žaidimas) – instrumentinė muzikos kūrinio įžanga (trijų dalių formos), dažnai improvizacinio pobūdžio, arba nedidelė savarankiška pjesė, jungiama su fuga ar tokata. Muzikos terapijos repertuare šios formos kūriniai dėl improvizaciškumo yra labai tinkami fantazijai stimuliuoti, transcendencijai.

3. Klasikinės muzikos prasminio turinio įvairovė, filosofiškumas, daugiaplaniškumas padeda apimti ir reflektuoti kliento patirtį. Muzikos kaip konteinerio (talpyklos) sąvoka siejama su objektinių ryšių mokyklos kūrėjo Vinikoto (D. W. Winnicott) teorija, kurią muzikos terapijoje išvystė Jos de Bakeris (Jos de Backer, 1993). Įvairios klausomos muzikos struktūros ir formos muzikos terapijoje naudojamos siekiant „aprūpinti" klientą potyriais, kad jis / ji galėtų atsipalaiduoti ir nugrimzti į ypatingą psichikos būseną tarp fantazijos ir realybės, tarp sapno ir tikrovės, tarp buvo ir bus. Muzika muzikos terapijoje – ir priemonė, ir tarpininkas, ir konteineris – duoda, ima ir apgaubia, sukuria pasitikėjimo ir saugumo jausmą. Ji pasirodo nuspėjamos formos ir laiku – klientas jaučia muzikos logiką iš melodijos pasikeitimo, harmonijos, ritmo judėjimo ir instrumentuotės.
4. Klasikinė muzika perteikia nuotaiką plačiu emociniu spektru. Muzikos nuotaika gali būti jaučiama dėl daugybės veiksnių: melodinės linijos, harmoninės progresijos, moduliacijos ar skirtingų instrumentų tembro. Pavyzdžiui, minorinė muzika perteikia liūdną, melancholišką arba susimąstymo nuotaiką, bet ne visada – asociacijos su tam tikrais instrumentais taip pat turi įtakos emociniam muzikos suvokimui.
5. Muzika suvokiama tam tikru laiku, ji sukuria judėjimo ir tekėjimo arba grimzdimo, sūpavimo, atsipalaidavimo jutimus. Pavyzdžiui, *pizzicatto*[14], atliekamas storesnėmis (žemes-

[14] It. *pizzicato* – garso išgavimo būdas „gnaibant" stygą.

nėmis) stygomis, gali sukurti stabilumo jausmą, reikalingą relaksacijai, bet taip pat toks garso išgavimo būdas padeda daryti įtaką klientų patiriamam vaizdų judėjimui tarsi sapnuojant.

6. Klasikinėje muzikoje ritmo ir melodiniai fragmentai, taip pat muzikos dalys pasikartoja, kaskart suteikdami atpažinimo, saugumo ir judėjimo kartu malonumą.

Svarbu pažymėti, kad renkantis Vakarų klasikinę muziką labai svarbus terapijos aspektas yra garso / įrašo (arba kūrinio atlikimo) kokybė, nes ši muzika dažnam bus girdėta, pažįstama, tad intonavimo ar atlikimo trūkumai gali erzinti ir trukdyti pasiekti terapinį efektą.

Džiazo muzika – tai improvizacinė muzika, Afrikos ir Europos muzikos elementų ir stilių mišinys. Džiazo muzikai būdinga poliritmija (daugybė skirtingų ritmų yra įkomponuoti pagrindinėje ritmo struktūroje). Skirtingai nuo laisvos improvizacijos, dažnai siejamos su improvizacine muzikos terapija, džiazo muzikai būdinga melodinių idėjų improvizacija saugiuose ir nuspėjamuose rėmuose, harmoninių akordų serijose. Harmoninės sekos struktūra gali skirtis, bet 8-ojo takto, 12-ojo takto ir 16-ojo takto struktūros yra tipinės, apimančios dominantės arba subdominantės moduliaciją su grįžimu į toniką.

Džiazo muzika, kaip ir klasikinė, yra labai įvairiai pritaikoma receptyviojoje muzikos terapijoje. Kūrybos ir atlikimo maniera priklausomai nuo skirtingo džiazo stiliaus gali pasiūlyti daugybę efektų – nuo meditacinio atsipalaidavimo iki stimuliacijos, nuo fizinių reakcijų iki gilių įžvalgų. Pavyzdžiui, bliuzas – lėtas džiazo muzikos stilius, yra labai tinkamas jausmingumui sužadinti arba lengvai atsipalaiduoti, o regtaimas dėl aštraus sinkopinio ritmo labai tinka muzikos terapijoje aktyvinant klientą, skatinant judėjimą.

Instrumentų tembras ir kokybė taip pat turės reikšmingą efektą. Sodrus ir švelnus vibrafono arba marimbos tonas akivaizdžiai skiriasi nuo džiazo trimitų. Saksofonai vieniems gali skambėti atpalaiduojamai ir švelniai, kitiems – šiurkščiai ir šaižiai. Visada yra svarbu atidžiai rinktis klausyti skirtą kompoziciją.

Naujųjų amžių muzika (angl. *New Age Music*) muzikos terapijoje dažniausiai yra taikoma muzikos relaksacijos pratybose arba kvėpavimo su muzika, judėjimo pagal muziką, integruojant jogos, čigongo ar kt. kūno sveikatinimo pratimų elementus, užsiėmimuose. Ši muzika integruoja natūralius ar kompiuteriu kuriamus gamtos garsus, dykumos, jūros vaizdus ir yra skirta poilsiui, nerimui mažinti, stresui valdyti. Naujųjų amžių muzika yra dažna pozityvaus mąstymo, sveikatinimo ir ekologinio judėjimo praktikų palydovė. Pavyzdžiui, Tony O'Connor muzika iliustruoja Australijos kraštovaizdžio garsus. Muzika yra kuriama elektroninėmis priemonėmis, manipuliuojant pagrindiniu ritmu, pulsu, o tai sukuria pulsuojantį efektą ir sukelia atsipalaidavimo reakciją. Kitas *Tony O'Connor* muzikos bruožas – tendencija „žaisti" intonacija – groti šiek tiek žemiau nustatytos tonacijos natos. Panašiai naujųjų amžių muzikoje naudojama būdinga ritmo ir melodijos struktūra, t. y. melodija grojama šiek tiek prieš ar po ritminio smūgio ir susilieja su tam tikru žemiau esančiu tonu muzikos struktūroje. Efektas užburiantis – nukreipiantis iš realybės į fantaziją.

Muzikos terapijoje populiarūs ir *New Age* stiliaus kompozitoriaus Danieliaus Kobialka įrašai. Jo muzika – smuiko solo sintetizuotų garsų fone atliekamos kompozicijos išsiskiria vientisumu,

atlikimo kokybe ir yra labai atpalaiduojanti. Kobialkos muzika suteikia erdvės pojūtį, apsupa ir apgaubia, ramina ir suteikia gyvybingo.

New Age muzikos įrašai su gamtos garsais yra draudžiami naudoti dirbant su psichikos sutrikimus ar intelekto negalią turinčiais žmonėmis, nes trikdo jų aplinkos suvokimą. Nesuprasdami situacijos, jie gali išsigąsti, pasimesti ar ieškoti paukščių ar kito garso šaltinio.

Keltų (Celtic) muzika. Šis stilius išsivystė iš keltų (Vakarų Europos – airių, škotų, ispanų ir kt. etninių grupių) liaudies muzikos. Tai energinga, aistringa, romantiška muzika, dažniausiai atliekama smuikais, fleitomis, arfa ar gitara, mušamaisiais, kartais akordeonu, dūdmaišiu, sitaru. Labai būdinga šiam stiliui vokalas ir pozityvūs romantiški tekstai. *Enya* yra airių muzikantė, kuri prisidėjo populiarinant keltų muziką. Dalis *Enya* kompozicijų tinkamos kaip stimuliuojanti muzika, kitos gali būti naudojamos vaizduotei aktyvinti, kaip kurie kūriniai – atsipalaiduoti. Kita keltų muzikos atstovė yra *Loreena McKennitt*, kuri akomponuoja sau grodama keltų arfa. Daugybė jos atliekamų dainų yra labai harmoningos, iliustratyvios ir labai tinkamos atsipalaiduoti ir vaizdiniams kurti.

Liaudies muzika ar *Pasaulio muzika* taip pat naudojama muzikos terapijoje. Pavyzdžiui, lietuvių liaudies dainų ir ypač šokių muzika gali būti tinkama aktyvinant senyvo amžiaus klientus, motyvuojant juos aktyviau pajudėti, pasidžiaugti. Tolimųjų egzotiškų šalių liaudies muzika gali būti tinkama ir stimuliacijai, vaizdiniams, ir relaksacijai.

Meditacinė muzika apima įvairius stilius ir instrumentus. Šiai muzikai būdinga vienos linijos melodijos, atliekamos pučiamaisiais instrumentais (medinė arba pano fleita). Taip pat būdingi muzikos komponentai, naudojami meditacijoje, gongai, Tibeto dainuojantys dubenys, skambučiai ir lėkštelės. Rytų garsai rezonuoja su meditacinėmis praktikomis, stimuliuoja gamtos vaizdinius. Muzikos garsais kuriamas erdvės įspūdis ir generuojami atviri jausmai. Erdvės ir mistinė muzikos kokybė padeda giliai atsipalaiduoti būnant meditacinės būklės.

Transo muzika. Muzikos terapeutai, kurie dirba su paauglių amžiaus klientais, naudoja transo muziką atsipalaiduoti. Transas – elektroninės šokio muzikos stilius, kuris susikūrė 1990 metais. Transo stiliui yra būdingas greitas tempas – apytiksliai 130–160 bpm, pasikartojančios sintezatoriumi (kartais naudojamas ir vokalas) atliekamos kylančios ir besileidžiančios melodijos, ilgos frazės, vedančios į kulminaciją arba visišką išnykimą. Nuolatinis judėjimas, kuris yra pasikartojantis ir monotoniškas, įtraukia klausytojus į transą. Įdomu, kad transo muzika, nepaisant greito tempo, klausančius ramina, o mėgstantiems šį stilių padeda atsipalaiduoti.

Kino filmų muzika taip pat gali būti labai tinkama, ypač dirbant su vaikais. Vaikui žinoma (pavyzdžiui, iš televizijos programų) muzika naudojama siekant patraukti dėmesį, sudominti, užmegzti ryšį pokalbyje apie mylimą filmo herojų, filmo siužetą. Tai padeda įtraukti vaiką į kitą muzikinę veiklą ir pradėti terapijos procesą. Panašūs tikslai, renkantis filmų (taip pat miuziklų) muziką, gali būti keliami ir dirbant su paauglių, jaunuolių, suaugusių žmonių grupėmis.

Populiarioji muzika. Ne visa popmuzika – „paprastos, lengvos ritmikos, banalios (įprastos temos: meilė, jausmai) dainos“ ir ne visada šio stiliaus muzika „orientuota į mases, stinganti profesionalumo“ kaip dažnai kategoriškai teigia muzikos kritikai. Yra labai kokybiškos populiariosios muzikos ir daug jos gerbėjų.

Muzikos terapijoje svarbu labai tikslingai, atsižvelgiant į terapijos tikslus, parinkti klausymuisi muziką. Būtina išklausyti pasirinktą muzikos kūrinį, prieš naudojant su klientais. Keletas patarimų muzikos tinkamumui vertinti:

1. Klausytis užsimerkus, labai dėmesingai. Atkreipti dėmesį į ritmą, melodiją, harmoniją, įvertinti muzikos daromą poveikį. Tikėtinos fiziologinės reakcijos į muziką, pateiktos 2 lentelėje, pagal nustatytus parametrus galima įvertinti relaksacijai ir stimuliacijai atrenkamą muziką. Rekomendacijos relaksacinei ir vaizduotę / vaizdinius stimuliuojančiai muzikai susistemintos 3 lentelėje.
2. Pasiklausyti muzikos dar kartą, įsivaizduoti, kokių vaizdinių ar jausmų gali kilti klientui, klientų grupei, su kuriais bus naudota pasirinkta muzika. Svarbiausia stebėti, kokius muzika sukels jausmus, nes, pavyzdžiui, daugelis kūrinių, tinkamų atsipalaiduoti, parašyti minorine tonacija, turi žemėjančią melodinę liniją ir gali gilinti liūdesį.
3. Atidžiai pasiklausyti muzikos pradžios ir pabaigos. Ar pradžia sukuria atmosferą, kurios siekiama? Ar muzikos pabaiga yra baigtinė, ar muzika baigiasi be konkrečios pabaigos, kuri klientui gali sukelti sunkumą, ar muzika baigėsi? Ar muzika siekta pozityvesnės būsenos?

Atidus darbas su muzikos įrašais svarbus siekiant sukurti savo repertuarą muzikos terapijai ir padeda pasiekti užsibrėžtų sveikatinimo tikslų.

3 lentelė. *Muzikos, skirtos relaksacijai ir skatinančiai vaizduotę (stimuliacijai), elementų palyginimas*[15]

Muzika relaksacijai	**Muzika, skatinanti vaizduotę**
Tempas vienodas ir pastovus	Tempas gali kisti
Tempas lėtas	Tempas daugiausiai lėtas, tačiau gali būti kontrastuojančių greitesnio tempo muzikos epizodų
Metras dvejinis arba trejinis, pastovus	Dvejinio ir trejinio metro kaita gali stimuliuoti vaizduotę
Melodinė linija lengvai nuspėjama, jos forma „apvali“, nedidelės intervalų apimties (dažniausiai sekundinės sekos). Melodijos frazės gali atitikti įkvėpimo ir iškvėpimo struktūrą	Melodinėje linijoje gali būti šuolių, didesnės apimties intervalų. Kai kuriose vietose melodinė linija gali būti nenuspėjama, siekiant stimuliuoti vaizduotę
Harmoninis audinys tonalus ir konsonansinis, lengvai nuspėjamos harmoninės akordų sekos, „pakibę“ akordai išrišami	Harmoninis audinys gali būti įvairesnis, rekarčiais disonansinis
Instrumentuotėje dažniausiai styginiai, mediniai pučiamieji, atsisakant perkusinių instrumentų ir varinių pučiamųjų	Instrurmentuotėje gali būti įvairūs instrumentai, taip pat perkusiniai, variniai pučiamieji, tačiau jie neturi skambėti įkyriai
Dažniausiai *legato*, *pizzicato*, pvz., boso linijoje	*Legato*, *staccato*, *pizzicato*, *marcato* ar kitų formų, perteikiančių stresines būsenas, derinys
Nedideli dinaminiai pokyčiai	Didesni dinaminiai pokyčiai, bet jie nestaigūs ir bauginantys

[15] Pateikta remiantis: Grocke D., Wigram T. *Receptive methods in Music Therapy. Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London and Philadelphia: Jessica Kinglsey Publishers, 2007.

Esminis principas – kartojimas	Kartojimas, repitityviškumas nėra toks svarbus – variacija yra reikalinga, siekiant skatinti vaizduotę
Tekstūra – pastovi, gali būti „tirštesnė" arba „permatoma" (skaidri, efemeriška), bet pastovi	Tekstūra gali kisti muzikos tėkmėje nuo tirštos link efemeriškos
Palaikanti, pastovi boso linija	Boso linija gali kisti – būti palaikanti pastovi arba ne
Melodiniu, ritminiu, harmonijos atžvilgiu lengvai nuspėjama	Melodiniu, ritminiu, harmonijos atžvilgiu mažiau nuspėjama

Dar keletas aspektų, kurie yra svarbūs parenkant muziką receptyviosios muzikos terapijos pratyboms. Pavyzdžiui, *vokalinė muzika* nerekomenduojama relaksacijai ir vaizdiniams kurti, nes žodžiai (jeigu jie suprantami) pasiūlo siužetą, patraukia dėmesį, trukdo klientui nugrimzti į miegą ar į savo vidaus pasaulį, savo psichikos keliamus vaizdinius. Tačiau instrumentinė muzika, kurioje vokalas naudojamas kaip instrumentas – be žodžių, arba religinės muzikos kūriniai, giesmės, nepažįstama kalba atliekama vokalinė muzika gali būti tinkama.

Parenkant muziką, svarbu apgalvoti *asociacijas, kylančias dėl muzikos poveikio*. Pavyzdžiui, kai kurie klasikinės muzikos kūriniai labai gražūs ir yra labai tinkami ir stimuliacijai, ir atsipalaiduoti ar vaizdiniams, tačiau gali turėti stiprių asociacijų su gyvenimo įvykiais. Muzika kelia asociacijas, ir kliento asociacijos nebūtinai yra žinomos terapeutui, todėl, rinkdamas muzikos dalį (ypač atsipalaiduoti ar vaizdiniams), terapeutas turi žinoti, kad kai kurios asociacijos gali daryti įtaką kliento terapijos procesui. Tai nebūtinai negatyvus padarinys – kai asociacijos išsiaiškinamos, jos gali „atverti duris" svarbiems prisiminimams.

Parenkamos muzikos trukmė priklausys nuo daugybės veiksnių: visos sesijos trukmės, klausymosi tikslo, klientų amžiaus ir dėmesio koncentracijos, ar naudojamas nedirektyvus ar direktyvus (iš pradžių pateikiant instrukciją, paskui muziką) veiklos variantas.

Muzikinės relaksacijos naudojimas vaikams klasėje[16]

Vaikams relaksacija gali būti naudojama klasės aplinkoje siekiant šių terapijos tikslų:

- palengvinti įtampą ir stresą;
- išmokyti vaikus nusiraminti, kai jie yra įsiaudrinę;
- pertraukėlėmis, siekiant pailsėti nuo įtempto mokymosi;
- pristatant kūrybinį mąstymą – vaizdiniais ir fantazija sužadinant vaikų vaizduotę;
- suteikti malonumą.

Patalpos relaksacijai parengimas. Relaksacija, kaip muzikos ir judesio programos dalis, turėtų vykti didelėje patalpoje su minkštais paklotais ant grindų. Vaikai padrąsinami susirasti jiems patogią vietą ir atsipalaiduoti ant kilimėlių ar paklotų. Relaksaciją galima atlikti ir įprastoje klasėje, vaikams padedant galvas ant sulenktų ant stalo ar suolo rankų. Patalpą galima pritemdyti

[16] Pagal D. Grocke, T. Wigram. *Receptive Methods in Music Therapy*, 2007, p. 81–85.

užtraukiant užuolaidas ar užveriant žaliuzes. Tačiau yra vaikų, bijančių tamsos, todėl šviesos ir tamsos lygis turėtų būti reguliuojamas atsižvelgiant į vaikų norus.

Pasiruošimas ir vietos suradimas. Jei relaksacija atliekama klasėje ir reikia suvaldyti didelę grupę triukšmingų vaikų, pasiruošimo etapui būtina skirti laiko – padėti vaikams nusiraminti, atsipalaiduoti ir pasirengti klausytis muzikos. Į relaksacinę būseną nukreipiančio teksto (indukcijos), skirto vaikams, pavyzdys (Rickard,1992):

Dabar mes pasiruošime ir kurį laiką pabūsime ramiai, atsipalaiduosime ir pasiklausysime muzikos. Pirmiausia susiraskite vietą kambaryje, kur galėtumėte truputį pabūti su savimi. Įsitikinkit, kad neliesite, neužgausite kitų vaikų savo erdvėje ... (Kai vaikai susiranda savo vietą, pradėkite nuo tempimo pratimų). *Dabar šiek tiek išsitempkite, pirmiausia ištieskite rankas virš galvos ir tempkitės aukštyn... (pauzė) tiek aukštai, kiek tik galite... (pauzė), pajauskite, kaip jūsų nugara ir stuburas ilgėja ir ilgėja tarsi jūs tempiatės iki dangaus... (pauzė). Dabar pasilenkite į vieną šoną, stipriai ištempdami kūną... (pauzė), tada į kitą... (pauzė). O dabar stipriai supurtykite kūną... (pauzė), pakratykite galvą... (pauzė) ir pečius... (pauzė), ir rankas... Purtykite, purtykite, purtykite, kad visas jūsų kūnas pradėtų dilgčioti... (pauzė). Dabar paeiliui purtykite kojas... (pauzė), purtykite vieną koją..., ir pėdą... (pauzė); kitą koją ir pėdą... (pauzė). O dabar atsisėskite savo erdvėje, kur galėsite atsipalaiduoti – ant savo kilimėlio ar ant grindų, ar ant suolo... (pauzė). Tai jūsų asmeninė erdvė, taigi įsitikinkite, kad aplink yra pakankamai vietos ir jūs neliesite kitų vaikų / mokinių. Dabar patogiai įsitaisykite... (pauzė), leiskite savo rankoms ir kojoms pabūti ramiai ir savo kūnui pasijusti suglebusiam ir atsipalaidavusiam... (pauzė). Ir ramiai pasiklausykite muzikos...*

Indukcijos tekstas kuriamas atsižvelgiant į vaikų amžių ir suvokimo lygį. Taikant jaunesniems vaikams ar specialiųjų poreikių vaikams gali reikėti supaprastinti kalbą – pakeisti paprastesne, atitinkančia vaikų pažintines ir / ar fizines galimybes.

Balso projektavimas

Vedant relaksacijos sesiją vaikų grupei yra svarbu taip projektuoti balsą, kad visi vaikai galėtų aiškiai girdėti, tačiau balsas nebūtų per garsus. Tam reikalingi įgūdžiai. Yra įmanoma suprojektuoti balsą, išlaikant jį sąlygiškai tylų. Viena padedanti tai atlikti technika yra suprojektuoti balsą taip, kad toliausiai esantis vaikas galėtų girdėti – tada visi kiti tarpe esantys vaikai aiškiai girdės. Taip pat svarbi kalbos dinamika – kalbančiojo balsas vedant į relaksacijos būseną laipsniškai žemėja, tempas lėtėja, pauzės ilgėja.

Muzikos parinkimas

Kaip parinkti muzikos įrašus aptarta prieš tai, muzikos kūrinių sąrašas pateikiamas Metodiniuose prieduose. Tačiau „gyva“ muzika visada yra efektyvesnė, nes gali būti specialiai pritaikyta, kad kuo tiksliau atitiktų mokinių būseną. Improvizacija muzikinei relaksacijai gali būti kuriama grojant vamzdiniais varpeliais (*tubular bells*), okeano būgnu, pianinu (sintezatoriumi) ar gitara (kanklėmis, kt. styginiu instrumentu), švelniai pritariant vokalui ir naudojant nesudėtingą tekstą.

Svarbu yra tai, kad muzika būtų iš esmės rami, lėta, švelnaus tembro, mažos amplitudės dinamikos ir nesudėtingos harmoninės struktūros ir formos.

Relaksacijos trukmė vaikams yra 5–10 minučių, ir tai yra veiksminga priemonė, padedanti iš naujo sutelkti jų dėmesį ir energiją.

Muzikinei relaksacijai su vaikais galima panaudoti naujus potyrius, pavyzdžiui:

- „Parašiutas“. Parašiuto kupolą panaudokite švelnaus vėjelio įspūdžiui sukurti. Priklausomai nuo parašiuto dydžio reikės 3–4 kolegų jums padėti. Vaikai guli ant grindų, o suaugusieji lengvai kelia ir leidžia parašiuto kupolą taip sukurdami vėjelį. Suteikite vaikams pasirinkimo galimybę – gulėti ant nugaros ar ant pilvo. Derinkite „vėjelio pojūtį“ su muzikos pulsacija, kad kaskart sutaptų.
- „Šilkinis audinys“. Šilkinio audinio atraiža gali atlikti tokią pačią funkciją kaip parašiuto kupolas ir jos naudojimo metodas yra panašus, taip pat palydint muzikai.

Relaksacija vyresniems paaugliams[17]

Relaksacijos paaugliams indukcija, adaptuota pagal Crook (1988), yra ypač veiksminga tuo, kad skatina gilų atsipalaidavimą, ir, pasiekus šią būseną, sutelkia ties žmogaus teigiamais pojūčiais apie save. Gilaus atsipalaidavimo būsenoje įtvirtinamas gilesnis savęs suvokimas, o tai yra ypač svarbu vyresniems, nuo maždaug 15 metų amžiaus paaugliams. Indukcija yra ilgesnė, tačiau Crook vartojami žodžiai yra labai pozityvūs. Kaip ir ankstesniame indukcijos pavyzdyje, daugtaškiai rodo trumpas pauzes tarp frazių.

Pasiruošimas. Terapeutas turi pristatyti būsimą potyrį, paruošdamas paauglius fiziškai ir emociškai. Pasiruošimas priklauso nuo užsiėmimo konteksto ir nuo to, ar mokinys (grupė) gali susisieti su indukcija ir išlikti susitelkęs 30 minučių ir daugiau. Šis pasirengimo relaksacijai tekstas tinkamesnis vyresniems paaugliams:

Susiraskite patogią vietą (ant kėdės ar ant grindų patiesto kilimėlio). Jei esate ant grindų, gulėkite ant nugaros, kad jūsų kūnas galėtų lengvai atsipalaiduoti, jei sėdite ant kėdės, patogiai atsiloškite arba užsikniaubkite ant stalo. Pasistenkite pajusti kūno simetriją, subalansuoti savo kūną tiek gerai, kiek tik galite. Įsitaisykite tikrai patogiai. Suradę geriausią poziciją, užmerkite akis, kad užblokuotumėte visus erzinančius trikdžius (šviesą ar kitų žmonių judėjimą). Pajuskite, kaip kėdė, grindys ar stalas laiko jūsų kūną. Pajuskite atramą galvai ir pečiams, nugarai ir klubams, rankoms ir plaštakoms, kojoms ir pėdoms ir leiskite atsipalaiduoti, apsunkti ir grimzti.

Muzika. Muzika gali pradėti skambėti vaizdinių teksto pradžioje ir galima jai leisti tęstis jam pasibaigus. Garsas turi būti nestiprus, kad paaugliai galėtų girdėti skaitančiojo tekstą balsą. Pažįstama, pačių pasirinkta muzika yra efektyviausia, turint omenyje identiteto ir muzikos pasirinkimo ryšio svarbą paauglystėje. Jei tekstas skaitomas skambant muzikai, tik instrumentinė muzika yra tinkama. Keltų muzika, meditacinė ar instrumentinė transo muzika yra tinkama šiai amžiaus grupei.

Relaksacijos tekstas, sakomas skambant muzikai:

[17] Pagal D. Grocke, T. Wigram. *Receptive Methods in Music Therapy*, 2007, p. 85–88.

Pajuskite savo kvėpavimą. Jauskite, kas atsitinka, kai jūs įkvepiate... ir iškvepiate... Pajuskite oro judėjimą, įeinantį į jūsų kūną ir vėl jį paliekantį, visai kaip banga, atsiritanti į krantą ir vėl grįžtanti į jūrą. Kai jūs iškvepiate, leidžiate orui išeiti ir atsipalaiduojate... ir leidžiate šitam atsipalaidavimo jausmui tapti stipresniam ir stipresniam, gilesniam ir gilesniam... ir, kaip banga, plaunanti smėlį atgal į vandenyną, jūsų iškvėpimas nuplauna visą įtampą (ar skausmą) nuo jūsų kūno... Dabar pradedate jaustis labai lengvi, ir švelnus kvėpavimas padeda jums vis labiau ir labiau atsipalaiduoti.
Pabandykite pajausti savo pėdas ir pėdų pirštus... stipriai surieskite kojų pirštus... atleiskite juos ir pajuskite, kaip pėdos atsipalaiduoja... pajuskite, kaip įtampa palieka jūsų pėdas... jūsų pėdos šiltos ir atsipalaidavusios... Pajuskite viduriniąją savo kojų dalį – vietą tarp kelio ir kulkšnies... ir dabar, iškvėpdami, leiskite tai daliai atsipalaiduoti... ir atpalaiduokite kelius... O dabar pajuskite viršutinę savo kojų dalį, kojų raumenis... leiskite jiems atsipalaiduoti... kad jūsų kojos būtų šiltos ir atsipalaidavusios... Dėmesį nukreipkite į savo klubus apatinėje nugaros dalyje... pajuskite saugią atramą ir leiskite nugrimzti.
O dabar pajuskite savo nugarą ir stuburą... įsivaizduokite savo stuburą pačiame nugaros centre... įsivaizduokite kaip jūsų stuburas išsitempia... ir vėl įkvėpdami pasistenkite ištempti stuburą tiek, kiek galite... ir tada leiskite jam atsipalaiduoti... Vėl susitelkite į kvėpavimą ir jauskite, kaip įkvėpimas pasiekia jūsų nugarą... iškvėpdami leiskite nugarai visiškai atsipalaiduoti... nugramzdinkite ją... Dabar pajuskite savo pečius ir nugarinę kaklo dalį... iškvėpdami kitą kartą, leiskite visai įtampai (ar skausmui) palikti jūsų pečius... leiskite įtampai (ar skausmui) tiesiog ištirpti, kad pajustumėte nuostabų atsipalaidavimą savo pečiuose... Pasistenkite įsivaizduoti šiltą vandenį, tekantį jūsų pečiais ir kaklo nugarine dalimi, ir pajuskite, kokie atpalaiduoti jie yra...
Pajuskite savo rankas atsipalaiduojant... ir plaštakas... ir pirštus... Pastebėkite savo kvėpavimo lengvumą... pajuskite kvėpavimą savo krūtinėje, ir, iškvėpdami dar kartą, leiskite visai įtampai palikti jūsų krūtinę, kad pajaustumėt šilumą ir visišką atsipalaidavimą... Pajauskite, kaip įkvėptas oras pasiekia jūsų pilvą ir leiskite jam atsipalaiduoti... lengvai ir švelniai... Pajuskite, kaip įkvepiate pro burną ir leiskite atsipalaiduoti gerklei... O dabar atpalaiduokite žandikaulį ir raumenis apie burną... Atpalaiduokite savo liežuvį ir žandus... Stebėkite oro judėjimą, kai įkvepiate pro nosį ir pajauskite jo švelnų slinkimą žemyn gerklėje, krūtinėje, pilve... jūsų kvėpavimas tapo labai švelnus ir atpalaiduotas...Dabar atpalaiduokite akis ir aplink jas esančią sritį... Pajauskite savo kaktą ir leiskite jai atsipalaiduoti...
Įkvėpkite tiesiai į viršutinę savo galvos dalį ir leiskite jai nurimti ir atsipalaiduoti... jūsų protas yra atsipalaidavęs... sklandantis... visiškai ramus...
Pajuskite visą savo kūną, giliai atsipalaidavusį, šiltą ir nurimusį... Jauskite, kokia ramybė dabar tvyro jūsų kūne... Koks jis nurimęs... Pajauskite, kaip jauku ir gera yra būti savimi...

Relaksacijos užbaigimas. Priklausomai nuo relaksacijos pratybų konteksto, paaugliui (ar grupei) gali reikėti būti sugrąžintam į pirminę būseną. Tad galima tęsti tokiais žodžiais:

Muzika jau nutilo... pajuskite savo kūną (ant kėdės ar kilimėlio)... išgirskite garsus aplink save... lėtai atsimerkite... pažvelkite į kitus grupės narius... pasirąžykite... ištempkite rankas... kojas... giliai įkvėpkite ir iškvėpkite... atsisėskite, kai būsite pasiruošę.

Toliau gali įvykti diskusija apie relaksaciją arba paauglys (grupė) gali išreikšti savo patyrimą piešiniu. Diskutuojant apie sesiją, terapeutas gali paklausti, ką kiekvienas dalyvis jautė relaksacijos metu. Ar jie sąmoningai girdėjo muziką ir ar tai padėjo? Ar jie jautėsi atsipalaidavę?

Veiksminga paaugliams vedamų muzikinės relaksacijos pratybų sudedamoji dalis gali būti virpanti didelės žvakės šviesa. Klientų prašoma padėti užtemdyti patalpą, kad patys galėtų

kontroliuoti šviesos / tamsos balansą. Tada jie kviečiami susirasti patogią vietą patalpoje ir pasiimti laisvai patalpoje išdėstytų minkštų pagalvių ar kilimėlių. Leidimas kiekvienam rasti savo erdvę yra svarbi strategija – tai suteikia galimybę pasirinkti sėdimą ir gulimą pozą bei jungtis į grupę ar atsiskirti nuo jos.

Patalpos centre į indą pastatoma didelė žvakė[18]. Vieno iš klientų paprašoma uždegti žvakę, o terapeutas įjungia muziką. Dažnai klientai šneka ir juokiasi, bet pamažu muzikos ir degančios žvakės mirgėjimo efektas nuteikia ramybei. Kai kurie klientai gali prigulti, ir šnekos bei juokas nutyla. Muzikai nutilus, terapeutas tyliai pakomentuoja, kad muzika baigėsi, ir pakviečia kurį nors grupės narį užpūsti žvakę. Tada grupė diskutuoja apie relaksaciją ir muzikos sukeltą efektą.

Muzikos klausymasis ir vaizdinių kūrimas

Muzikos terapeutams yra žinomas Helen Bonny (1973) valdomų vaizdinių ir muzikos (*Guided Imagery and Music*, trumpinys *GIM*) metodas. GIM reikia psichoanalitinio pasirengimo, ilgo ir specializuoto mokymo, taigi ne visi muzikos terapeutai taiko originalų GIM metodą. Tačiau pritaikytus variantus ar tik elementus galima naudoti ir klasėje.

Užmerktos akys, silpnai apšviestas kambarys, grupės nariai sėdi, nurodoma sutelkti dėmesį į lėtą kvėpavimą ir palaipsnį kūno raumenų įtampos atpalaidavimą. Šiuo relaksacijos metu muzikos terapeutas turėtų grupei paaiškinti, kad jie trumpai išgirs muzikos įrašą ir kad grojant muzikai terapeutas gali pateikti verbalinį scenarijų, padedantį sutelkti vaizdinius, arba terapeutas gali tylėti ir leisti muzikai pačiai būti vadovu. Grupės nariai turėtų būti paskatinti būti užsimerkę, kol groja muzika (tol, kol patogu), ir leisti sau keliauti, kiek įmanoma laisviau, kur veda muzika. Terapeutas taip pat informuoja, kad esant pernelyg dideliems neigiamiems jausmams, klientas gali tuoj pat atsimerkti ir nutraukti patyrimą. Galiausiai terapeutas turi paaiškinti grupei, kad, pasibaigus muzikai, kiekvienam bus suteikta galimybė pasidalyti savo vaizdiniais. Reikėtų priminti konfidencialumo grupėje taisyklę.

Prieš klausant muzikos, atliekama relaksacija (verbalinė ar muzikinė), paskui – pagrindinis muzikos įrašas. Muzikos įrašo metu pateikiamos verbalinės nuorodos neutralios, pavyzdžiui, iš pradžių „žalia pievelė“. Žalia pievelė simbolizuoja saugumą, tai nebauginanti vieta. Terapeuto balsas sinchroniškas muzikai, tariami žodžiai, idėjinis turinys atitinka muzikinį turinį. Antrosios pakopos pabaiga turėtų būti atviresnė, suteikianti kiekvienam asmeniui pasirinkimo galimybę. Kelionė valtimi į nežinomą tikslą, takelis miške, išsiskiriantis į dvi dalis. Svarbu neperkrauti verbalinių nuorodų.

Trukmė priklauso nuo grupės poreikių, optimalus laikas – nuo 10 iki 20 minučių. Paminėtina, kad Bonny verbalines nuorodas siūlo pateikti prieš muziką, bet galima jas pateikti ir klausant muzikos.

[18] Crook (1988) siūlomi muzikos kūriniai, tinkami „virpančios žvakės“ relaksacijai: Tony Scott, *Music for Zen Meditation* (Verve 817-209-2), *Celtic Odyssey* (Narada 8361-63912-2), *Celtic Moods* (Virgin Records 72438-44951-2), *Celtic Twilight* (Hearts of Space 0-25041-11042-6).

Klausoma muzika pati nesukelia jausmų, bet sukelia tikėtinus, kultūriškai nulemtus atsakus. Bendriausi klausimai, užduodami pasibaigus muzikai: Kaip jautėtės? Kaip tai atrodė, kai buvote ten?

Muzikos klausymosi ir vaizdinių kūrimo veiksenos vedimo rekomendacijos:

- parinkite patalpą be blaškančių garsų, iš dalies aptamsinkite,
- geriau rinkitės instrumentinę nei vokalinę muziką,
- rami muzika tinkama introspekcijai, ryškios ritmikos – stimuliacijai,
- verbalinis scenarijus turi atitikti muziką,
- gali būti klausomasi muzikos įrašo arba gyvos improvizacijos, rengdami klausymuisi muzikos įrašus, sujunkite į vieną kelias kontrastuojančias atkarpas,
- kalbėkite ramiai, lėtesniu nei paprastai tempu,
- moduliuokite balsą, derindami prie muzikos ir verbalinio teksto,
- venkite būti direktyvi(us),
- nesakykite „prisiminkite laimingiausią gyvenimo akimirką“,
- palikite laiko ir erdvės grupės nariams giliai pajausti ir patirti,
- neskubėkite interpretuoti,
- po muzikos klausymosi moderuokite refleksiją,
- apklauskite visus grupės narius,
- stenkitės įžvelgti simbolinius ryšius,
- padėkite dalyviams išvystyti sprendimo strategijas,
- stenkitės sukurti tarpusavio paramą grupės viduje,
- padėkite grupės nariams jaustis grupės nariais,
- išryškinkite bendras temas / problemas,
- priminkite taisyklę: būti atviram ir neteisiančiam, paremiančiam ir pagelbstinčiam,
- užtikrinkite grupę dėl saugumo, konfidencialumo ir galimybės tęsti patirtį, kad neliktų neišspręsto klausimo.

Šitaip klientai gali išmokti atsipalaiduoti ir fantazuoti klausydamiesi muzikos, jie visada gali mintimis grįžti į įsivaizduojamą vietą. Gali tęsti darbą su terapeutu vėliau, gali dirbti su muzika vieni.

1.3. Aktyviosios muzikos terapijos metodai ir priemonės

1.3.1. Muzikos atlikimas muzikos terapijoje

Aktyvus muzikos atlikimas svarbūs vaikams, kuriems reikia struktūros, ugdant konkrečius motorikos, kalbos, komunikacijos, elgesio įgūdžius; stiprinant pasitikėjimą savimi, savarankiškumą, plėtojant savo vaidmenis. Šis potyris taip pat tinka tiemas, kuriems reikia suprasti kitų mintis ir jausmus ir prie jų prisitaikyti, kartu išlaikant savo identitetą, ir taip pat tiems, kuriems reikia išmokti dirbti su kitais, siekiant bendrų tikslų.

Terapinių muzikos atlikimo tikslų pavyzdžiai:

- ugdyti sensomotorinius įgūdžius;
- skatinti adaptyviąją elgseną;
- gerinti dėmesio sutelkimą ir orientaciją realybėje;
- ugdyti atminties įgūdžius;
- stiprinti identitetą;
- skatinti kitų suvokimą;
- ugdyti minčių ir jausmų aiškinimo ir perteikimo įgūdžius;
- išmokti konkretaus vaidmens elgsenos įvairiomis tarpasmeninėmis situacijomis;
- gerinti bendravimo ir grupinius įgūdžius.

Muzikos atlikimo metodų variantai[19]**:**

Vokalinis muzikos atlikimas: vaikas gali būti įtrauktas į bet kurią iš šių veiklos rūšių: dainavimas apie tai, ką matai, arba apie tai, kas nurodyta; dainų atlikimas; giedojimas; choro repeticija; dainavimo pamokos; melodijų imitavimas arba mokymasis balsu; žiopčiojimas pagal įrašytas dainas. Visų šių užduočių esmė yra balsu atgaminti struktūrinę muzikinę medžiagą ar sukurtas dainas.

Instrumentinis muzikos atlikimas: grojimas instrumentu taip, kaip nurodyta; grojimas pagal užrašytas natas; sukurto instrumentinio kūrinio atlikimas; repetavimas instrumentiniame ansamblyje; imitacinių užduočių atlikimas instrumentu arba instrumentinės partijos grojimas kartu su įrašu. Visų šių užduočių esmė yra atgaminti struktūrinę arba sukurtą muzikinę medžiagą, naudojant muzikos instrumentą.

Muzikinis pasirodymas (koncertas): talentų šou, muzikinio spektaklio, dramos, rečitalio ar kito muzikinio kūrinio, kuriame dalyvauja ir publika, planavimas ir įgyvendinimas. Visų šių užduočių esmė yra vaidinti publikai, įskaitant visus pasiruošimo etapus.

---

[19] Pagal K. Bruscia (1998).

Dirigavimas: pagal klausomą muzikos įrašą arba „gyvam" muzikiniam pasirodymui pagal tradicinę arba alternatyvią partitūrą (Bruscia, 1998).

Vokalinis muzikos atlikimas (dainavimas) – integrali muzikos terapijos dalis. Ypač pabrėžiamas žmogaus kontaktas su kitais individais, kuris jiems reikšmingas ir gana intymus emociškai. Gal dainavimo intymumas susijęs su individų ankstesne patirtimi, kurioje juos lingavo, glostė, jiems dainavo, kai reikėjo paguodos, o gal pasireiškia kaip šito padarinys. Tai galėjo įvykti tuo metu, kai jie dar nesuvokė ar nepriėmė juos supančio pasaulio, arba tuo metu, kai išgyveno emocines, fizines ar socialinės atskirties traumas. Atskirų įvykių prisiminimai, įvykių detalės, kai tokia paguoda būdavo suteikiama, dažnai esti už individo pažintinio suvokimo ribų. Su jais asocijuojami pozityvūs prisiminimai, negatyvūs jausmai palyginti lengvai atsitraukia, kai vėl imama dainuoti. Daugelis dainavimą traktuoja kaip komforto šaltinį, atpalaidavimą nuo streso. Ir būtent ši komforto funkcija, o ne dainuojančiojo balso kokybė yra esminė terapijos efektui. Todėl teigiamas atsakas į sąmoningą ar nesąmoningą troškimą įsitraukti į dainavimą kai kuriems individams gali išlikti giliu emociniu išgyvenimu visą jų gyvenimą (Aleksienė, 2011).

Anksčiau žmonės dažnai rinkdavosi į dainavimo vakarus. Tai būdavo pasidalijimo patirtimi laikas, džiugindavęs ir paįvairindavęs gyvenimo kasdienybę. Dainavimas būdavo integrali daugelio socialinių renginių dalis, prieinama kiekvienam, nepaisant jo muzikinio pasirengimo, nepaisant tobulo muzikinio kūrinio atlikimo, skambėjimo. Tokiam žmonių bendravimui visai nereikėjo ypatingų vokalinių gebėjimų. Čia tiesiog kiekvienas buvo skatinamas ir palaikomas kaip dalyvis. Dainavimas kartu leido žmonėms aktyviai įsitraukti į bendruomenę, kurioje tiek jauni, tiek seni galėjo pajusti stiprų vienybės jausmą.

Dainuoti gali kiekvienas, bet šiandien dažnai tenka sutikti žmonių, kurie nėra patyrę malonumo dainuoti vieni ar kartu su kitais. Paprašyti padainuoti, jie atsako neturį gero balso, kad vaikystėje jų niekas neragino arba net draudė dainuoti. Nenoras dainuoti taip pat gali būti susijęs su baime būti išgirstam, įvertintam. Kiekvieno mūsų vokalas yra labai individualus, labai asmeniškas, susijęs su vidaus pasauliu. Būtent balsas per garsinę raišką (*per sona*) padeda atpažinti žmogaus emocinę būseną, temperamentą. Dainuoti yra pakankamai intymu ir todėl nepasitikintys savimi to vengia. Sveikatos požiūriu tai – didelis praradimas, nes dainavimas ypač stiprina mūsų gyvybines galias.

Muzikos terapijoje dainavimas kaip intervencija naudojamas siekiant pagerinti klientų fizinę, emocinę būseną; kalbos, atminties ir mąstymo funkcijas; bendravimą, socialinę integraciją ir apskritai – gyvenimo kokybę. Toliau pateikiama keletas argumentų (Paurytė, 2007; Aleksienė, 2011):

1. Šiuolaikinis Vakarų pasaulio žmogus mažai juda, o mada dažnai diktuoja laikyseną, dėl kurios kvėpavimas yra paviršutinis, netolygus. Reikia specialių pratimų, sąmoningų pastangų, norint giliau ir lygiau kvėpuoti. Tačiau dainuojant natūraliai kvėpuojame taisyklingiau, intensyviau. Emocinis muzikos poveikis, motyvuojantis tęsti garsą, leidžia po truputį ilginti frazes, kontroliuoti kvėpavimą, didinti įkvepiamo oro tūrį plaučiuose ir taip geriau ventiliuoti plaučius, aprūpinti organizmą deguonimi. Dainuojančiojo vokalas garso vibracijomis subtiliai „masažuoja" vidaus organus, ypač smegenis. Todėl muzikos terapeutai pažymi – dainuoti yra sveika.

2. Tyrimai rodo, kad dainavimas pakelia nuotaiką, o derinamas su kitomis intervencijos priemonėmis mažina depresiją. A. Clair (2000) rašo, kad intervencija dainavimu pradedama po labai trumpo žodinio pristatymo, po kurio, pritariant gitara ar kitu instrumenu, dainuojami trumpi žinomos dainos motyvai, atliekami klausimo (terapeutas) – atsakymo (klientas) principu. Terapeutas, prisiderindamas prie kliento dainavimo, gali keisti muzikinį kontekstą, balso aukštumą, garsą, ritmą, tembrą ir tempą. Kliento vokalinis atsakas leidžia pasiekti du jo sveikatai reikšmingus rezultatus: neverbalinės emocijų raiškos, tai svarbu pradiniam jausmų susivokimui, ir fizinės stimuliacijos, kuri turi įtakos gilesniam kvėpavimui, padidėja kraujo prisotinimas deguonimi ir atpalaiduojama raumenų įtampa. Abu šie rezultatai veikdami drauge sukelia laikiną atpalaidavimą nuo negatyvių simptomų ir pastiprina medikamentinio ar psichoterapinio gydymo poveikį.
3. Dainavimas kartu suteikia galimybę bendrauti ir būti su kitais, jausti palaikymą ir pilnatvę. Daugelis neįgalių ar senyvo amžiaus žmonių, kuriems patinka dainuoti ir kurie dalyvauja choruose, ansambliuose, yra labai patenkinti socialiniu dainavimo kontekstu. Muzikos terapijos požiūriu dainavimas turi įtakos šių žmonių gyvenimo kokybei – teikia galimybę išvengti vienatvės, atskyrimo, užmegzti santykius su daugeliu žmonių, kuriuos sieja bendri interesai ar panašios problemos (Clair, 2000).
4. Dainoje sujungiama muzika ir kalba. Dainuojant muzikos elementų suvokimo centrai smegenyse perima (kompensuoja) ar sustiprina kalbos centro funkcijas. Tyrimų užfiksuota daug atvejų (Baker, Wigram, Gold, 2005; Clair, 2000), kai asmenys, kurių buvo pažeistas kalbos centras smegenyse po insulto ar autokatastrofos, negalėjo kalbėti, bet galėjo išdainuoti kalbinius junginius atitinkančias frazes; jie neprisiminė žodžių buitinėje šnekoje, bet atgamindavo prieš traumą išmoktos dainos žodžius. Dainavimas labai veiksmingas metodas ir atkuriant kalbą ir kalbėjimą, ir aktyvinant sutrikusios raidos žmonių kalbos vystymąsi (Michel, Jones, 1991) ar koreguojant kalbos sutrikimus – artikuliaciją, mikčiojmą (Garšvienė ir Ivoškuvienė, 1993; Kačiušytė-Skramtai, 2002).
5. Dainavimas neturi jokių prerogatyvų muzikiniam išsilavinimui, yra prieinamas dideliam individų ratui, gali sujungti įvairių kultūrų ir socioekonominių sluoksnių žmones. Dainavimas įkvepia, skatina komfortą, bendravimą ir sėkmės pajūtį, o tai didina individo orumą ir vertę.
6. Tylus ir ramus dainavimas yra natūrali raminimo priemonė migdant vaikus, taip pat efektyvi raminimo / relaksacijos technika, pritaikoma įvairaus amžiaus klientų terapijoje. Toks dainavimas asocijuojasi su vaikystėje patirtu emociniu ir fiziniu komfortu – šiluma, švelnumu, saugumu, sūpavimu.

Taigi dainavimas yra pats natūraliausias, paprasčiausias, prieinamiausias muzikavimo būdas, lengvai taikomas esant plačiam problemų spektrui. Tai veiksminga priemonė įtraukiant žmones į bendrą veiklą. Visai nesvarbu, ar individų vokaliniai gebėjimai tėra menki, dainuojama aktyviai ar pasyviai klausoma, ši veikla gerina jų sveikatą, padeda išlaikyti simptomų kontrolę teikdama fiziologinę, psichologinę ir socialinę naudą, ar tiesiog suteikia galimybę sustiprinti žmogaus ryšį su kitu žmogumi (Aleksienė, 2011).

Instrumentinis muzikos atlikimas – įdomi, patraukli ir džiuginanti veikla. Dalyvauti šioje muzikinėje veikloje yra būtini tam tikri socialiniai gebėjmai ir įgūdžiai: klausymosi gebėjimas,

eiliškumo suvokimas, gebėjimas imituoti, sąmoningas veiksmas ar elgesys. Muzikos terapija ne natūralus, bet tikslinis susitikimas – paslauga. Siekiama, kad muzikuojančios grupės nariai aktyviai įsitrauktų, bendradarbiautų, mokytųsi įsiklausyti į kitą, suvokti savo ir kitų vaidmenis, prisiderinti, dirbti kartu, inicijuoti, tęsti, nutraukti arba pakeisti veiklą.

Muzikos terapijoje instrumentinis muzikos atlikimas taip pat rekomenduojamas siekiant pagerinti bendrosios ir smulkiosios motorikos koordinavimą asmenų, turinčių judėjimo sutrikimų dėl neurologinių ligų (cerebrinis paralyžius, stuburo išvaržos, epilepsija, kt.), ortopedinių sutrikimų (įgimtos anomalijos, kaulų patologijos, skoliozės, raumenų distrofijos / atrofijos, kt.) ar dėl sveikatos sutrikimų ar traumų sutrikdytos fizinės ir judesių raidos. Dažniausiai naudojami muzikavimo įgūdžių nereikalaujantys melodiniai ir nemelodiniai mušamieji, taip pat perkusiniai instrumentai. Muzikine ritmika pagrįsta veikla naudinga siekiant bendro judrumo, judesių lankstumo, manevringumo, didesnės judesių amplitudės, kūno pusiausvyros, koordinacijos. Muzikos ritmas ir pulsas yra labai svarbūs aktyvinant motorikos centrus smegenyse, reguliuojant kvėpavimo ir širdies susitraukimų dažnį (autonominius procesus) bei palaikant fizinio aktyvumo motyvaciją.

Grojimas instrumentais poromis ir grupėje gali padėti stiprinti dėmesį, pastabumą, atsakymo reakcijas; gali ugdyti empatijos ir bendradarbiavimo gebėjimus; suteikti galimybių išbandyti įvairius elgesio modelius bendraujant, partneriavimo ar vadovavimo stilius.

Vaikams, kurie turi muzikinę patirtį, geba groti instrumentu, muzikos terapijoje siūloma atnaujinti savo ryšį su muzika grojant įvairiais kitais instrumentais ir siekiant malonaus atsipalaidavimo, nevertinimo, spontaniškumo, žaidybiškumo. O tiems, kuriems muzikavimas yra naujas potyris, – suteikti drąsos ir džiaugsmo kurti, ugdyti pasitikėjimą savimi ir kitais, savigarbą.

Grojimo muzikos terapijos instrumentais techniką rekomenduotina naudoti siekiant ugdyti saviraišką, kūrybiškumą ir juos plėtoti. Instrumentinis muzikavimas pradedamas įvairiais ritminiais ar melodiniais instrumentais pritariant žinomoms dainoms, dramatizuojant pasakas arba akompanuojant ritmikai. Šioje veikloje vaikai išbando instrumentų grojimo būdą, tembrą, išraiškos galimybes, įgyja pradinių grojimo įgūdžių ir tokiu būdu pasirengia atlikti nesudėtingas instrumentines partijas instrumentinėse pjesėse[20].

Darbui su jaunesniais vaikais arba vyresniais specialiųjų poreikių turinčiais mokiniais gali būti naudojama alternatyvi notacija:

- garsų aukštis žymimas spalvomis, atitinkami klijuojami spalvoti lipdukai ant klavišų, gitaros grifo ir panašiai (Barentsen-Geelhoed, 1992; Bruzga, 2005);
- spalvomis ir instrumentų simboliais, garso trukmės simboliais (Steinmo ir Naess, 1995);
- pučiamųjų orkestro partitūrose naudojama trijų pirštų sistema – notacija remiasi trimis simboliais: 1, 2, 3.

Muzikos terapijoje grojimo muzikos instrumentais tikslai nustatomi atsižvelgiant į vaiko sveikatos ir raidos poreikius „čia ir dabar“. Dažniausiai siekiama stiprinti tam tikrus bendruosius gebėjimus, tai gali būti (Levin ir Levin, 1996; Aleksienė, 2001):

[20] Idėjų tokiam darbui galima pasisemti iš mūsų šalies autorių ikimokyklinio ir pradinio mokyklinio ugdymo metodikų (Balčytis, 1982; Piličiauskas, 1972; Katinienė, 1983, 1988; Krakauskaitė, 1994; Velička, 1991 ir kt.).

1. Motorikos lavinimas. Šiuo atveju svarbu rasti būdų stimuliuoti ir plėtoti gebėjimą judėti. G. Levin ir H. Levin rekomenduoja:
   - smulkioji motorika lavinama tik įgijus pakankamų stambiosios motorikos įgūdžių, todėl instrumentų naudojimo eiliškumas galėtų būti toks: vystyti rankos judesį iš peties (pvz., būgnai ir lėkštės), lavinti judesį nuo alkūnės (būgnelis, tamburinas), riešo ir alkūnės judesys (trikampis, ksilofonas), sukamasis riešo judesys (marakasai, žvangučiai), pirštų judesiai (klavišiniai, styginiai, pučiamieji instrumentai);
   - taisyklinga laikysena, vestibiulinis aparatas lavinamas keliais instrumentais, kuriais grodamas žmogus visu korpusu pasisuka nuo vieno instrumento prie kito. Jeigu klientas labai susikaustęs ar spazmiškas – pradiniame etape instrumentai padedami arti vienas kito;
   - kairės ir dešinės rankų judesių diferenciacija ir koordinacija lavinama grojant skirtingus ritmus skirtingomis rankomis;
   - kūno judesių koordinacija, judėjimo laisvumas gerinamas grojant kryžminamais iš pečių rankų judesiais (pvz., grojama fortepijonu (pianinu) arba keliais skirtingo derinimo būgnais, sustatytais ištiestų rankų plotyje). Šis stambiosios motorikos įgūdis taip pat svarbus toliau lavinti smulkiąją motoriką.

2. Kognityvių (pažintinių) gebėjimų plėtotė. Instrumentinis muzikavimas lavina gebėjimą sukaupti dėmesį ir atmintį, o tai yra būtina kognityvių gebėjimų plėtotei. Muzikos terapijoje atliekant konkrečią veiklą siekiama:
   - gerinti eiliškumo, vėliau – matematikos suvokimą. Vaikas lengviau iš klausos būgnu atkartos terapeuto išbelstą ritmą „viens, du, trys, keturi“, negu sudės eilę pagaliukų. Pavyzdžiui, džiugiai padainavus: „Tomas gali mums pagroti, Tomas gali suskaičiuoti – viens, du, trys!“ (akordai fortepijonu, gitara ar kt. instrumentu), dažniausiai tiksliai ir laiku sulaukiama vaiko atsakymo, būgneliu pakartojant / išbeldžiant ritmą „viens, du, trys“. Kitam siūloma skaičiuoti iki dešimties – kiekvienam pagal galimybes, orientuojant į „artimiausio vystymosi zoną“;
   - skirti spalvas, raides, skaičius ar simbolius. Priklijavus ant ksilofono plokštelių ar pianino klavišų keleto skirtingų spalvų lipdukų (pažymint *burdono* kvintą), vaikas akompanuoja melodijai, klausydamasis žodinių nurodymų: „raudona“, „geltona“ ir t. t. Išmokus skirti daugiau spalvų – plečiasi akompanavimo galimybės. Tada galima pradėti mokyti spalvinės notacijos. Šios veiksenos repertuarą gali sudaryti mėgiamos, nesudėtingos liaudies ar populiarios melodijos;
   - plėtoti kalbos ir kalbėjimo gebėjimus. Grojimas pučiamaisiais instrumentais ir instrumentų tembro pamėgdžiojimas vokalizuojant gali stimuliuoti tam tikrų garsų artikuliaciją. Dusliųjų ir skardžiųjų priebalsių gretinimas su konsonanso ir disonanso akordais taip pat padeda koreguoti tarimą, o muzikuojant nėra nuobodu kartoti tuos pačius garsus.

3. Socialinių gebėjmų plėtotė – savivokos, bendravimo, elgesio ar kt. įgūdžiai:
   - „aš–tu“, „aš–mes“ ryšio suvokimui aktyvinti. Vaikai gebės sėkmingai integruotis grupėje tik kai išmoks klausytis vienas kito, groti vienas po kito, supras įstojimo ir kūrinio pabaigos signalus;

- pageidaujamam tarpusavio elgesiui formuoti instrumentinis muzikavimas suteikia daug įvairių galimybių. Pavyzdžiui, grojimo grupėje instrumentais, žaidžiant „Orkestrą“ (žr. Metodiniuose prieduose), seka gali būti tokia: vaikai pasirenka instrumentus ir susėda pusračiu, terapeutas kartu su grupe dainuoja žinomą skaičiuotę, „iškritęs“ tampa dirigentu, dirigentas mojuoja rankomis (diriguoja), visi groja, kai dirigentas nustoja diriguoti, visi turi sustoti groję, „užsižiopsojęs muzikantas“ išeina iš rato ir sėda ant „tylos suolelio“, žaidimas tęsiamas, kol dauguma sėdi ant „tylos suolelio“. Socialinių gebėjimų plėtotei šis žaidimas naudingas keliais aspektais: skatina inicijuoti socialinius kontaktus, prisiderinti grupėje; išmokti sutelkti dėmesį, suvokti priežasties ir pasekmės ryšį bei paklusti veiklos taisyklėms (ranka parodomiems ženklams „tyla“, „pradėk“, „garsiai“, „tyliai“), skatinti draugiškumą ir pasitikėjimą grupėje, priimti kritiką ir mokytis iš savo klaidų („tylos suolelis“).

4. Emocinių gebėjimų plėtotė. Grojimas muzikos instrumentais muzikos terapijoje gali būti skirtas ir emociniam patyrimui turtinti ir suvokti. Pavyzdžiui, siekiant plėtoti emocinę patirtį, vaikų grupė gali akompanuoti skambančiam trumpų įvairių nuotaikų pjesių (arba muzikos atkarpų popuri) įrašui. Stebint, kuri pjesė kuriam vaikui labiau patinka, jaudina, galima kviesti tą dalį akompanuoti po vieną, kad jis / ji galėtų labiau įsiklausyti, įsijausti, bet kartu suteikiant galimybę išgirsti emocinę įvairovę.

1.3.2. Improvizacija muzikos terapijoje[21]

Muzikos terapijos improvizacijoje muzikos terapeutas ir klientas (paprastai ne muzikantas), panašiai kaip džiazo muzikantai, formuoja artimą tarpusavio santykį muzikinėje komunikacijoje. Muzikos terapija teikia galimybę terapeutui ir klientui susitikti ir pažinti vienam kitą per kartu kuriamą spontanišką garsinę formą. Šis muzikinis susitikimas gali integruoti įvairiausias muzikines, kultūrines, etnines tradicijas, muzikos stilius, tačiau dėmesio centre visada yra tarpasmeninė sąveika. Muzikos terapijos improvizacijos tikslas ne „gera muzika“, bet muzikuojant sukurtas terapeuto ir kliento „geras santykis“. Todėl gali būti, pavyzdžiui, kad sėkminga muzikos terapijos improvizacija muzikiniu požiūriu iš šalies gali skambėti fragmentiškai, padrikai, ir atvirkščiai, ritmiškai stabili ir melodinga improvizacija, skambanti kaip „pakankamai gera muzika“, gali būti nepakankamo tarpasmeninio ryšio rezultatas. Taigi, muzikos terapijos improvizacija nėra tiesiog improvizacija, perkelta į terapinį mąstymą ar į sveikatinimo kontekstą (Pavlicevic, 2000).

Klientas ir terapeutas reaguoja į vienas kitą kaip asmenys. Pavyzdžiui, kliento tempas daro įtaką terapeuto tempui – bet ne todėl, kad tai muzikaliai tinka ar patinka, bet todėl, kad tai tinka palaikant tarpasmeninį santykį. Muzikuojant tempo, ritmo, melodinių intonacijų kaita, dinamikos intensyvumas ir kiti muzikiniai ir plastiniai elementai tiesiogiai leidžia atskleisti ir pažinti emocionalią kliento būseną, emocionalią patirtį (Nordof, Robbins, 1971, 1977; Aigen, 1998, kt.).

Kaip teigia Pavlicevič (2000), muzikos terapeuto tikslas improvizuojant yra:

---

[21] Pagal Aleksienė V. *Muzikos terapija socialiniame darbe*. II dalis. Metodai. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2011; Aleksienė V. Sutrikusio intelekto vaikų muzikinis bendrųjų gebėjimų ugdymas. In: *Neįgaliųjų meninis ugdymas: Metodikos ir terapijos aspektai*. Sud. A. Piličiauskas. Vilnius: Kronta, 2005.

1) ne kurti muziką su klientais, bet klausytis jų muzikinės raiškos ir priimti kaip tiesioginį prisistatymo „kaip aš egzistuoju ir jaučiuosi pasaulyje" faktą;
2) pasiduoti ne muzikinės logikos ir estetikos diktatui, bet kliento saviraiškos diktatui;
3) klausytis ir vertinti improvizaciją, atsižvelgiant į keliamus sveikatinimo tikslus.

Todėl muzikos terapijos improvizacijose svarbiausi ne tiek muzikiniai įgūdžiai (kaip įprasta manyti), bet kiti gebėjimai, tai yra:

- palaikyti ir išplėtoti kartu su klientu kuriamą spontanišką garsinę-dinaminę formą[22],
- susieti skambančią muziką su jausmų raiška,
- empatiškai įsijausti – įsiklausyti ir „suprasti" muzikinę improvizaciją kaip emocinę kalbą,
- įtraukti klientą į tarpasmeninį „aš ir tu" santykį su terapeutu (ar kitu klientu) arba „aš ir kiti" santykį su grupe. Toks muzikavimas gali būti palyginamas su kalbiniu bendravimu, kuriam būdinga asmeniškumas, spontaniškumas, nuojauta, numatymas, sąveika ir buvimas „čia ir dabar".

Muzikos terapijos klientai į tokį spontanišką intersubjektyvų muzikinį bendravimą įsitraukia intuityviai, tarsi žaisdami, panašiai kaip vaikai, dar nepradėję mokytis muzikos.

Yra keletas visame pasaulyje pripažintų muzikos terapijos improvizacijos modelių ar mokyklų, tai:

- Nordoff-Robbins, arba kitaip vadinama kūrybinės muzikos terapijos improvizacijos metodas (1977), pagrįstas humanistine-egzistencialistine psichologija ir pedagogika, efektyviai naudojamas siekiant sustiprinti neverbalinę komunikaciją, labiau individualiame darbe.
- Mary Priestly (1985) analitinės muzikos terapijos improvizacijos modelis, apibrėžiamas kaip būdas tirti pasąmonę kartu su muzikos terapeutu analitiku, naudojant garsinę išraišką, projekcijos technikas. Projekcinių muzikinių improvizacijų tikslas – padrąsinti ir padėti klientams išreikšti savo (suaugusiojo) jausmus su vaikišku nuoširdumu ir spontaniškumu, energizuoti grupę ir atrasti problemas, kurios gali būti tiriamos toliau reflektuojant verbaliai. Šis metodas dažnesnis grupės terapijoje.
- Juliette Alvin (1975) – vienas iš pirmųjų nedirektyviosios muzikos terapijos improvizacijos modelių. Alvin dirbo su autistiškais vaikas ir akcentavo vaiko poreikį improvizuoti laisvai.

Praėjusio šimtmečio devintajame dešimtmetyje šie modeliai išpopuliarėjo ir buvo integruojami muzikos terapijos edukacijos programose. Jais remiantis plėtoti nauji klinikinės improvizacijos metodai ir naujos „mokyklos". Plačiau aprašoma K. Bruscia „Improvizaciniai muzikos terapijos modeliai" (*Improvisational models of Music Therapy*) (1987). Muzikos terapijos improvizacijos pradininkų metodai per pastaruosius dešimtmečius buvo išplėtoti ir šiuolaikinėje praktikoje dažniausiai naudojami integruojant įvairias improvizacijos technikas, eklektiškai.

---

[22] Visame gyvajame pasaulyje, taip pat ir mūsų elgesyje (balse, judesiuose, mimikoje ir kt.) pasireiškiantis dinamiškumas – *dinaminės raiškos formos* – gali būti atkuriamas ir muzika. Muzikos terapijos improvizacijoje komunikuodami kuriame *dinamines formas*. Jomis išreiškiame save, pranešame vienas kitam apie save ir emocine atmintimi, ir protu suvokiame kaip džiaugsmą, pyktį, susirūpinimą, ir taip toliau. *Dinaminė forma* yra esminė muzikinio terapinio ryšio jėga, todėl terapeutas ir klientas turi emociškai įsitraukti į improvizaciją – kartu kuriamą garsinių dinaminių formų audinį (Pavlicevic, 2000).

Vis dėlto yra esminiai etapai, kaip organizuoti muzikos terapijos improvizacijų procesą, siekiant terapijos tikslų, tai: muzikinės raiškos aktyvinimas, muzikinės raiškos atspindėjimas ir / arba prisiderinimas, muzikinės raiškos aktyvinimas konfrontuojant, muzikinės raiškos plėtotė, naujų muzikinės komunikacijos būdų integravimas:

- *Muzikinės raiškos aktyvinimas*. Pirmasis žingsnis aktyvinant muzikinę improvizaciją – pasiūlyti klientui pasirinkti įdomų muzikos instrumentą, kuriuo lengvai išgautų garsą. Svarbu, kad instrumentas būtų aiškaus tono, malonaus tembro (labai tinka įvairūs būgneliai, lėkštės, trikampiai). Jeigu klientas nereaguoja ar nedrįsta, galima padrąsinti žodžiu, parodyti, kaip reikia groti. Individualioje terapijoje, suprantama, muzikos terapeutas improvizuoja kartu su klientu. Grupės terapijoje muzikos terapeutas dažniausiai taip pat kartu improvizuoja, nes specialisto dalyvavimas svarbus valdant procesą, padedant kiekvienam grupės nariui aktualizuoti terapijos tikslus.
- *Muzikinės raiškos atspindėjimas ir / arba prisiderinimas*. Kai klientas ar grupė jau sąmoningai groja, siekiama, kad pajustų bendrą pulsavimą. Muzikos terapeutas, įsiklausydamas ir įsijausdamas į kliento raišką, atspindėdamas ar prisiderindamas / sinchronizuodamas, padeda garsus susisteminti į atitinkamą „rėmą" – ritminę, melodinę ir harmoninę struktūrą.

Galima tokia taktika (Bruscia, 1987):

1) jeigu grojimas neužtikrintas, nesaugus ar reikia pagalbos – groti unisonu su klientu. Kai šis smūgiuoja pasitikinčiai ir yra pasirengęs sąveikauti ritmiškai, groti antifoniškai (vienas pagroja – kitas pakartoja);
2) kai klientas pateikia trumpas smūgių serijas, kurios tarpusavyje nesusijusios – imituoti panašiai ir tuo pat metu „įteigti" naujas muzikines idėjas bei išplėsti jas iki viso ritminio takto. Siekti, kad „tu man – aš tau" motyvai susijungtų į vientisą muzikinę ir ritminę temą;
3) jeigu klientas groja, jausdamas pastovų pulsą – pateikti ritmus ir melodijas, kurios iš pradžių susilietų su improvizacija, o vėliau papildytų. Pavyzdžiui, galima pabrėžti stipriąsias takto dalis ir pateikti tempo, dinamikos kaitą. Bandyti atliepti vaiko emocinę būseną, girdimą jo ritminėse reakcijose;
4) kai klientas nejaučia pulso, kai smūgiavimas nepastovus, neaiškus – galima imituoti šią raišką, akompanuoti kartojant ritminius ar melodinius motyvus ir bandyti kliento raiškoje išgirsti „šokio ritmą" ar motyvą ir juo remiantis pateikti išgrynintą šokio ritmo variantą. Tam ritmui improvizuoti melodiją, ją papildant įvairiomis muzikos išraiškos priemonėmis – dinamika, štrichais ir harmonija;
5) jeigu kliento būgnijimas yra mechaniškas, įkyriai nuobodus – iš pradžių imituoti, vėliau groti poliritmiškus pavyzdžius arba sinkopuotą ritmą. Suteikti muzikinę prasmę grojimui, pvz., vedant į ryškias muzikines kulminacijas arba papildant kliento instrumentinę improvizaciją dainuojamais rečitatyvais apie nuotaiką, klientą ar aplinką. Mechanišką grojimą gali suardyti pauzės, fermatos, štricho pakeitimas ir panašūs muzikos elementai, kurie sužadina kliento budrumą;

6) įtvirtinant muzikinio įstojimo ar eiliškumo įgūdį – tinka groti „aido“ arba klausimo ir atsakymo būdu;
7) skatinant ritminio piešinio kūrimą – galima pateikti trumpą ritmiškai aiškią frazę ir skatinti imituoti. Groti ir kartoti sustojant, laukiant kliento atsakomosios muzikinės reakcijos. Galima pateikti žodžio ritmą ar kalbos ritmus, taip pat panaudoti žinomų dainų ritmus;
8) įtvirtinant frazės suvokimą – panaudoti skirtingo tembro instrumentus (pvz., būgną ir lėkštę), naudojant juos diferencijuotai (pvz., būgną stipriajai takto daliai, lėkštę – silpnajai);
9) melodinio ritmo suvokimą skatinti plojant ar išbeldžiant žinomos dainos melodinį ritmą.

- *Kliento muzikinės emocinės raiškos aktyvinimas konfrontuojant*. Puoselėjama prasmingų muzikinių emocinių išgyvenimų patirtis. Suteikiama galimybė pajusti tempo pokyčius (vidutinis – greitas arba vidutinis – lėtas) ir susieti savo vidinį ritmą (pvz., skubotą) su emociniais išgyvenimais, kurie būdingi gyvam tempui, ir atvirkščiai. Pajusti dinamikos pokyčius (*mf* – *f* arba *mf* – *p*) ir garso intensyvumą logiškai susieti su atitinkama emocine būsena. Kliento jaučiama agresija, įtampa ar nepasitikėjimas gali tapti muzikiniu emociniu išgyvenimu, pavadintu „pavojus“, o apatija – muzikine „ramybe“. Taigi liguisti išgyvenimai gali būti transformuojami į emociškai priimtiną muzikinį patyrimą ir padėti peržengti asmenybės vystymąsi stabdantį „slenkstį“.
- *Muzikinės emocinės raiškos plėtotė*. Šiame etape gausiai naudojami muzikos išraiškos elementai – *accelerando*, *ritenuto*, *crescendo*, *diminuendo*, štrichų kontrastai ir kt., kurie natūraliai skatina ir vysto emocinį lankstumą, empatiją. Visą muzikos terapijos procesą lemia muzikos poveikis bei kliento ir terapeuto (grupės ir terapeuto) sąveika, tačiau trečiasis etapas yra emociškai intensyviausias. Emociniai proveržiai gali būti susiję su tarpusavio santykių „sužydėjimu“ (susiderinimu) ir laimės būti kartu išgyvenimu, taip pat su konfliktais (kliento vidiniais, kliento–kliento, kliento–grupės, kliento–terapeuto). Konfliktai terapijoje yra naudingi kaip ženklai, žymintys emocijos proveržį, „atsivėrimą pokyčiui“ ir galimą mikrovirsmą – žingsnelį terapijoje sveikatos tikslo kryptimi. Šių situacijų sprendimo sėkmę daugiausia lemia terapeuto empatija, intuicija, o grupinės muzikos terapijoje taip pat ir grupės narių dalyvavimas, jų atsinešti bendravimo / elgesio modeliai, kitoks situacijos matymas, įžvalgos (plačiau apie grupės dinamiką žr. 3 dalyje).
- *Naujų muzikinės komunikacijos būdų integravimas.* Nuosekliai etapiškai („atspindėjimas ir prisiderinimas“, raiškos aktyvinimas ir raiškos plėtotė) muzikos terapijos procese klientas pradeda susieti muzikavimą su savo vidaus pasauliu, pradeda geriau suvokti muzikinio bendradarbiavimo esmę ir taisykles. Jis išmoksta klausytis savęs ir kito, savęs ir kitų, pasirengia bendradarbiauti grupėje – o tai yra esminiai įgūdžiai, ugdant asmeninę ir socialinę kompetencijas.

Muzikos terapijos improvizacija kaip metodas suteikia saugią kūrybinę erdvę klientui be žodžių išreikšti mintis ir jausmus. Tam nebūtinas muzikinis pasirengimas ar muzikiniai gabumai. Improvizacija kaip metodas padeda sukurti trišalį kliento (individo ar grupės), muzikos ir terapeuto ryšį. Kai žodžiai nepadeda ar negalimi, kai emocijas yra per sunku ar neįmanoma išreikšti žodžiais, susitikimas išreiškiant save garsais gali užpildyti tuštumą. Kai pasitikėjimas ir bendravimas su kitais yra sugriautas dėl atstūmimo, nesirūpinimo ar prievartos, improvizacija

užtikrina galimybę atkurti emociškai tiesioginio ir prasmingo kontakto patyrimą. Kai žmogaus mokymosi gebėjimai yra riboti, muzikos terapijos impovizacija gali būti „sėkmės mokykla“ išbandant įvairius muzikos garsus, tembrus, priemones, elgesio ir bendravimo būdus, auginant savivertę ir pasitenkinimą gyvenimu.

Šio metodinio leidinio Metodiniuose prieduose pateikiama muzikos terapijos improvizacijos veiksenų pavyzdžių.

1.3.3. Dainų kūryba muzikos terapijoje[23]

Muzikos terapijoje *dainų kūryba* apibrėžiama kaip „žodžių bei muzikos kūrimo ir / ar įrašymo procesas, atliekamas terapinių (kliento (klientų) – terapeuto) santykių kontekste ir skirtas psichosomatiniams, emociniams, pažinimo ir komunikacijos poreikiams tenkinti“ (Baker, Wigram, 2005, p. 247). Tai yra vienas iš aktyviosios muzikos terapijos metodų, bet reikia pažymėti, kad yra daugybė šio metodo taikymo variantų bei įvairiausių technikų[24]. K. Bruscia (1998) skiria penkis pagrindinius *dainų kūrimo variantus*:

Dainos rašymas: klientas sukuria originalią dainą ar jos dalį (pvz., žodžius, melodiją, akompanimentą) su terapeuto kintama technine pagalba. Į šį procesą įeina galutinio produkto užrašymas ir įrašymas.

Dainos parodijos: klientas pakeičia dainos žodžius, frazes ar visą tekstą, išlaikydamas melodiją ir standartinį akompanimentą.

Instrumentinė dainos kompozicija: klientas su terapeuto technine pagalba sukuria originalų instrumentinį akompanimentą ar jo dalį (pvz., melodiją, ritmą, akompanimentą).

Natų rašymas: klientas sukuria natų sistemą ir jos pagalba – kūrinį arba užrašo sukurto kūrinio natas.

Muzikiniai koliažai: klientas pasirenka ir įraše eiliškumo tvarka išdėsto garsus, dainas, muziką ir jų fragmentus. Toks įrašas padeda analizuoti autobiografines ar terapines problemas.

Dainų rašymas apima labai įvairius terapijos tikslus, susijusius su labai skirtingais sveikatos poreikiais ir lūkesčiais. Muzikos terapeutai šį metodą naudoja ir kaip pragmatinių įgūdžių tobulinimo ar skausmo valdymo priemonę, ir kaip veiksmingą jausmų išliejimo būdą. Dainų kūrimas padeda išreikšti mintis, emocijas ir jausmus, dėl to kuriamų dainų temos yra dažnai susijusios su klientų emociniu išgyvenimu ir svarstoma problema, patirtimi ir konfliktais, su kuriais jie susidūrė arba tikisi susidurti terapijoje (Wigram, 2005, p. 249).

Kuriant dainą reikia tam tikrų lanksčių technikų, prisitaikant prie kliento sveikatos poreikių ir

---

[23] Pagal V. Aleksienė (2011).

[24] Terapijoje metodas – vienas iš pasirinktų darbo būdų; technikos – tai atlikimo strategijos, muzikinės veiksenos ir konkretūs terapeuto inicijuojami muzikiniai kliento potyriai, t. y. kompleksas priemonių, siekiant sėkmingai metodą taikyti.

įvertinant realias galimybes. Juk daugelis klientų nėra bandę tokios veiklos ir, kita vertus, jie supranta, kad tiek poezijai, tiek muzikai kurti reikia talento, įgūdžių ir gali būti labai sudėtinga ir reikėti daug jėgų. Tai gali atrodyti neadekvatus iššūkis. Tačiau muzikos terapijos klinikinėje praktikoje atrastos ir patikrintos dainų kūrimo strategijos ir technikos suteikia klientams galimybę pasiekti šį tikslą išvengiant sunkumų. O klientui sukurta daina – tai vertybė ne tik jo (jos) kūrybinės saviraiškos ir savirealizacijos, estetinio pasitenkinimo, bet ir savigarbos, savo reikšmės suvokimo aspektu. Daina proceso finale dažniausiai užrašoma ar įrašoma į CD ir tampa „objektu" (nors kartais daina gali būti labai intymi, konfidenciali, tad klientas nenori jos įrašyti ir viešinti). Daina tampa terapiniu jausmų ir emocijų konteineriu. Dainų kūrimas kaip muzikos terapijos metodas pateikia ir materialų meninį rezultatą užrašytos dainos pavidalu. Šis metodas artimas dailės terapijai, kur klientas ir terapeutas kaupia medžiagą (piešinius, tapybos darbus, kt.), kuri reprezentuoja terapijos procesą. Tai yra apčiuopiamas produktas, klientas gali pamatyti koks jis(ji) buvo ir koks yra. Įrašyta daina – taip pat realus rezultatas. Įrašant dainos kūrimo etapus, galima daug kartų klausytis, suvokti ir interpretuoti procesą. Dainos žodžiai aiškiausiai atspindi terapinį pokytį kognityviniu aspektu, o muzika fiksuoja subtiliausius emocinius pokyčius (Wigram, 2005, p. 249–257).

Technikos, kurias muzikos terapeutai naudoja palengvinti dainos rašymą, yra labai svarbios. Kiekvienas pasirenka sau tinkamesnį būdą – vieni pradeda nuo žodžių, kiti nuo melodijos ar nuotaikos / dermės, ar akompanimento. Toliau pateikiamos dainų žodžių ir muzikos kūrimo technikos.

Žodžių kūrimo technikos (min. aut., p. 258–260):

- *Terapinis lyrikos kūrimas.* Tai struktūriškai apibrėžtas būdas, kuriuo pirmiausia sukuriami dainos žodžiai ir tik vėliau – muzika.
- *Vadovavimas laisvam smegenų šturmui.* Naudojant šią techniką pacientas skatinamas kalbėti laisvai bet kuriomis temomis, o terapeutas užsirašo ir vėliau išskiria ryškiausias temas ir pastabas.
- *Vadovavimas originaliems žodžiams ir muzikai.* Tai penkių žingsnių dainų rašymo procesas, vadovaujant pacientui kuriant žodžius ir siūlant muzikinius pavyzdžius, iš kurių renkamasi.
- *Žodžių pasirinkimas iš žodžių sąrašo.* Terapijos metu pateikiamas žodžių ir simbolių sąrašas, sudarytas iš istorijų, kuriomis klientas pasidalijo, ar iš dainų, kurias klientas ir terapeutas dainavo arba klausėsi terapijos seansų metu.
- *Kliento savarankiškai kuriami žodžiai.* Terapijos metu klientas spontaniškai taria kelis žodžius / eilutes, kuriuos terapeutas suformuoja į dainą naudodamasis laisva (baltosios eilės) arba eiliuota struktūra.
- *Klientas rašo eilėraštį.* Kartais klientai bendradarbiauja kuriant dainą pateikdami medžiagą eilėraščio forma. Terapeutas kūrybos procese padeda tobulinti minties ir emocijos raišką, tad dainos žodžiai galutinėje versijoje gali keistis.
- *Vaidmenų pasirinkimas ir vaidinimas.* Klientui pateikiamos vaizdinės priemonės, stimuliuojančios žodžių kūrimą – klientai terapijos metu vaidina, naudodamiesi lėlėmis, netikrais mobiliaisiais telefonais, dailės priemonėmis ir pan.
- *Formos užpildymo technika.* Ši technika naudojama pasirinktai žinomai dainai. Gali būti pasirenkama ir naudojama asmeniškai svarbi daina, su kuria klientas yra susijęs. Ši tech-

nika suteikia daugiau struktūros klientams, kuriems sunku atvirauti arba generuoti mintis, arba kuriems sunku pradėti. Be to, ši technika gali būti naudojama kaip pradinis žingsnis klientui, kuriam sunku pradėti.

- *Dainos parodijos technika*. Taikant šią techniką naudojama jau sukurta muzika, pagal kurią originalios dainos žodžiai visiškai pakeičiami kliento sukurtais žodžiais. Daugeliu atvejų labai sėkmingas gali būti Formos užpildymo ir Dainos parodijos technikų derinys.
- *Dainos koliažo technika*. Dar viena technika, kuri gali pagelbėti klientams, turintiem sunkumų identifikuoti ar artikuliuoti savo emocijas. Klientui pasiūloma išsirinkti asmeniškai prasmingus žodžius iš dainų sąsiuvinių ar CD viršelių, kur užrašyti dainų žodžiai. Iš surinktų žodžių sukuriamos eilės kliento dainai.
- *Rimo naudojimo technika*. Kuriant dainos struktūrą, gali būti naudojamas žodžių rimavimas. Jeigu klientas sugeba sukurti žodžių sarašą, kuris rimuojasi su pagrindiniais žodžiais, kuriuos jie apima, tada ši technika yra geras būdas plečiant ir organizuojant dainos idėjas.
- *Žinomų dainų žodžių vartojimas*. Terapijos metu klientai vartoja sukurtų dainų žodžius.
- *Anksčiau sukurtos poemos / eilėraščiai / žodžiai/*. Klientai atsineša poemą, eilėraštį arba žodžius, kuriuos jie parašė anksčiau, kažkokioje kitoje situacijoje.
- *Namuose kuriamų dainų tobulinimas*. Tarp užsiėmimų klientai rašo žodžius namuose ir toliau plėtoja ir tobulina idėjas ar poetinius vaizdinius muzikos terapijos seanso metu.
- *Spontaniškai struktūruotos istorijos kūrimas*. Pradedant nuo terapeuto „Vieną kartą...", klientas kartu su terapeutu (ar kitais klientais) sukuria improvizuotą istoriją.
- *Dainų kūrimas atskiromis dalimis*. Dainos rašymo procesas suskirstomas į tam tikras dalis (žingsnius), kurios stabdo spontaniško kūrimo procesą, jeigu tai kelia nerimą ar suteikia per daug įtampos pacientui.
- *Savasties aspektų išreiškimas*. Istorijos pasakojimo metodas, padedantis atskleisti kliento mintis ir jausmus, savęs atspindėjimą ir pasąmonę.
- *Terapeutas – raštininkas*. Terapeutas registruoja klientų spontaniškai kuriamus žodžius ar frazes ir padeda juos struktūruoti į tinkamą eilėraščio formą.
- *Atviri klausimai*. Naudojami norint surinkti daugiau informacijos apie temą, pavyzdžiui: „Minėjai, kad turi daugybę svajonių ateičiai, ar galėtum daugiau apie tai papasakoti?"
- *Tiesioginiai klausimai*. Technika naudojama gauti daugiau informacijos iš paciento, pavyzdžiui, „Ar šitos viltys ir svajonės sustiprina tave šiuo metu?"
- *Taip, ne arba pasirenkamieji klausimai*. Naudojami, siekiant padėti pacientams priimti sprendimą pasirenkant dainos temą, pavyzdžiui „...norėtum, kad daina būtų apie dabartį, praeitį ar ateitį?"
- *Struktūrinis performavimas*. Naudojamas iš „smegenų šturmo" žodinės medžiagos formuojant dainą. Klientas skatinamas galvoti, kaip savo pateiktą medžiagą įkomponuoti posmuose ar priedainyje. Terapeutas kartu su klientu iš transkribuoto teksto atrenka ir perrašo tinkamus žodžius ir sugrupuoja idėjas į dainos struktūrą.
- *Strateginis dainų kūrimas*. Iš anksto kuriama daina konkrečiam klientui, nustačius konkretų strateginį tikslą.

Dainos muzikos kūrimo technikos (Wigram, 2005, p. 260–261):

- *Improvizacija*. Daina kuriama spontaniškai instrumentu ar balsu.
- *Muzikinių garsų efektai*. Naudojami muzikos instrumentai kuriant garsų efektus istorijai arba eilėraščiui.
- *Žodžio nuspalvinimas*. Kuriama muzika, kuri iliustruoja vaizdinio, žodžio ar frazės emociją.
- *Išankstinių melodijų arba melodijų dalių naudojimas*. Klientai pasirenka melodijas ar melodijų dalis iš esamų dainų, kad inspiruotų arba struktūruotų muzikinę kompoziciją.
- *Terapeuto sukurtas ir kliento priimtas sprendimas*. Klientas aiškiai identifikuoja terapeutą kaip „atsakingą“ už muzikos kūrimą, terapeutas pasiūlo sprendimo galimybes, o klientas renkasi labiau patinkantį variantą.
- *Melodijos improvizacija pagal 2 / 4 akordų modelį*. Naudojama paprasta 2 ar 4 akordų harmoninė seka (šablonas) kuriant atmosferą, kuri dera su tema, išsakyta tekste. Ši seka naudojama „apšilti“, kol klientui tampa pažįstama, tada šiame fone improvizuojama melodija.
- *Stiliaus nustatymas*. Dainos muzika kuriama atsižvelgiant į paciento mėgiamą stilių ir dainos žanrą.
- *Spontaniškai grindžiama melodija*. Klientas renkasi akordų sekas, kurių harmoninė struktūra suteiks kontekstą žodžiams, nuotaikai ir melodijai.
- *Melodijos užrašymas sesijos metu*. Terapeutas sesijos metu užrašo melodijos trumpinius – užuominas, kurios padeda po sesijos atgaminti ir užrašyti melodijas. Taip pat galima užrašyti ir akordus ar jų progresijas.
- *Kolektyvistinis*. Dainos, įtraukiančios daugiau žmonių, apimančios improvizuotus dviejų ar daugiau pašnekovų dialogus (naudojama klausimo ir atsakymo struktūra), suteikiančios postūmį intensyviai emocijų raiškai.
- *Dainos-pasakojimai*. Dainos žodžiai rečituojami vienu tonu ar kaip ritmizuotas monotoniškas kalbėjimas ribotame melodiniame diapozone (riapas). Šia technika atliekamos „sakytinės dainos“. Dainos gali būti palydimos instrumento (pvz., gitaros) akompanimento, jų struktūra gali būti posminė arba ištisinė, taip pat naudojamas pasikartojantis priedainis, norint pabrėžti specifinį turinį, klientui aktualų turinį.

Toliau pateikiamas darbinis dainos kūrimo muzikos terapijoje modelis, kuriame tam tikrais etapais apibūdinamas kūrimo procesas ir pasiūlomi tinkamiausi metodai, kurie (vienas ar keli iš jų) gali būti taikomi atitinkamai per kiekvieną proceso etapą[25]:

I etapas: Įvadas į dainos kūrimą. Metodai: 1) improvizavimas integruojant istorijos kūrimą; 2) terapeuto pasiūloma idėja diskusijai; 3) klientas pasirenka dainos idėją.

II etapas: Lyrinio teksto formulavimas. Metodai: 1) temos išryškinamos smegenų šturmo technika; 2) temos spontaniškai pasiūlomos (kliento ir / ar terapeuto); 3) žodžiai pasiūlomi pagal kliento ar terapeuto iškeltus probleminius klausimus; 4) klientas atneša anksčiau sukurtus žodžius (eilėraštį ar pan.).

III etapas: Muzikinės medžiagos plėtojimas. Metodai: 1) improvizuojama; 2) improvizuojama pagal struktūruotą harmoninį rėmą (kliento ar terapeuto); 3) klientas kuria ir melodiją, ir harmoniją; 4) terapeutas siūlo idėjas – trumpus melodinius fragmentus ar melodiją lydinčius akordus. Klientas priima arba atmeta; 5) terapeutas sukuria muziką kliento žodžiams.

IV etapas: Dainos užrašymas. Metodai: 1) užrašomas tik lyrinis tekstas; 2) užrašomas lyrinis tekstas ir melodija; 3) lyrinis tekstas, melodija ir akordų harmoninė struktūra (gitarai ar pianinui); 4) lyrinis tekstas, melodija, harmonija ir akompanimentas – visa versija.

V etapas: Dainos atlikimas. Metodai: 1) klientas ir terapeutas kartu padainuoja dainą; 2) daina atliekama kitiems klientams ir / arba personalui; 3) daina atliekama šeimos nariams ir draugams.

VI etapas: Dainos įrašymas. Metodai: 1) daina originalia forma įrašoma klientui ir terapeutui bendradarbiaujant; 2) grupinė daina – grupės daromas įrašas; 3) daina įrašoma profesionaliai (instrumentuotė, masteringas, kt.).

Šis modelis siūlomas kaip lengvai pritaikoma dainos kūrimo proceso struktūra ir naudojamas su aptartomis žodžių ir muzikos kūrimo technikomis.

---

[25] Modelis „Lankstus dainos kūrimo terapijoje būdas“ (Flexible Approach to Songwriting in Therapy) (Wigram, 2005, p. 262–263).

1.4. Integratyvūs metodai ir priemonės

Muzikos terapijos užsiėmimuose taip pat naudojami vadinamieji integratyvūs muzikos terapijos metodai, kuriuose integruojami kitų menų terapijų ir žaidimo terapijos elementai:

- muzikos klausymasis ir judėjimas;
- muzikiniai terapiniai žaidimai;
- muzikiniai psichodraminiai žaidimai;
- muzikinis koliažas.

1.4.1. Muzikos klausymasis ir judėjimas

Muzikos klausymasis ir judėjimas[26] – taikomas siekiant stimuliuoti, intensyvinti judesį, išplėsti atliekamo judesio diapazoną, motyvuoti atlikti fizinius pratimus, palaikyti ir stiprinti stambiosios bei smulkiosios motorikos funkcijas. Muzikos ir judesio integracija yra labai organiška. Judėjimas pagal muziką – tai nebūtinai šokis arba – dar ne šokis. Muzikinio ugdymo kontekste ši veikla vadinama ritmika, kurios metu vaikas pajaučia ir suvokia save patį, lavina orientaciją erdvėje, išbando įvairios krypties ir intensyvumo judesius. Muzikiniam ugdymui(si) yra svarbu išmokyti išraiškingai perteikti muzikinį vaizdą judesiais ir paspartinti bei pagilinti muzikos suvokimą, o muzikos terapijoje visų pirma siekiama paspartinti ir pagilinti kūno bei judesio suvokimą ir / ar lavinti ir plėtoti kitus bendruosius motorikos, pažinimo, bendravimo ar emocinius gebėjimus:

Kiekvienas asmuo turi natūralų vidinį ritmą, prisitaiko ir su džiaugsmu išbando išorinę ritminę įvairovę. Pratybose suteikiama galimybė laisvai judėti (siūbuoti, žingsniuoti, mojuoti) savo ritmu, priderinant muziką prie judesių. Siekiama, kad klientai suvoktų judesio ir girdimos muzikos ryšį, todėl dažnai terapeutas improvizuoja arba pritaiko muziką taip, kad muzikos melodinė linija, tempas, dinamika, agogika ir štrichai atspindėtų veiksmus. Muzikinės frazės ilgumas padeda suvokti reikiamą judesio amplitudę, muzikos dinamika – judesio intensyvumą, o tempas – judesio greitį. Garsų aukštis nurodo ir padeda prisiminti judesio kryptį. Taigi muzika tarsi struktūruoja veiklą ir sukuria prasmingą ir emociškai išraiškingą „rėmą" judesiams. Ji veikia kaip jėga:

- stimuliuojanti veiksmo numatymo gebėjimą;
- skatinanti judesio tikslingumą ir tikslumą;
- suformuojanti kūno vaizdinį atmintyje.

Kaip ir muzikinė improvizacija, judėjimas pagal muziką ir komunikacija vystosi etapiškai. Pirmajame etape yra taikoma „atspindėjimo" ir „prisiderinimo" technikas. Muzika dažniausiai improvizuojama. Vėliau, kai susiformuoja psichomotoriniai ir muzikiniai vaizdiniai, skatinama imituoti judesį, siekti norimo tempo, judesių amplitudės, t. y. skatinti spontaniškumą, laisvą saviraišką.

[26] Parengta pagal Aleksienė V. (2001).

Kai dirbama su jaunesniais vaikais ir su klientais, turinčiais judėjimo, komunikacijos ar mokymosi sunkumų, svarbu neskubinti proceso, nes tik kai pradedama sąmoningai imituoti judesius, galima galvoti apie jų integravimo į grupę galimybę, poros sudarymą. Todėl šiame etape mokoma judesių pagal visai grupei numatytą muzikinę programą. Tačiau ir šiuo atveju kiekvienam yra reikalinga „prisiderinimo" fazė, kad judesius jis mokytųsi atlikti sąmoningai, emocionaliai, kūrybiškai, o ne mechaniškai.

Judant pagal muziką yra svarbu įvardyti emociją, kad vaikas asimiliuotų jausminį ir motorinį patyrimą. Pažymėtina, kad net ta pati – visai grupei naudojama muzikinė medžiaga, prisitaikant prie individo, kaskart įgauna naują, būdingą konkrečiam klientui išraišką. Tai pagilina jos / jo kūno judesių ir emocijų suvoktį. Todėl muzikos įrašai nerekomenduojami nei pirmame, nei antrame etape.

Trečiame etape muzikos terapeutas stengiasi sumažinti teikiamą fizinę ir žodinę paramą, paliekant „senai pažįstamai" – muzikai – priminti veiksmų eigą, judesio tempą, amplitudę ir išraišką (šiuo atveju galima naudoti ir muzikos įrašus). Žinomos muzikos struktūra suteikia klientui saugumo jausmą, taip pat savarankiškumo pojūtį. Dirbant su vaikais reikšminga, kad tuo būdu yra mažinamas ir priklausomumas nuo suaugusiųjų. Svarbu skatinti savarankiškai kurti judesį, žadinti vaizduotę ir emocionalumą, provokuojant emocinę-plastinę išraišką intriguojančiais pasakojimais, temomis, vaidmenimis, siūlomais judėjimui pagal muziką.

Judėjimas poromis ar bendrai grupėje skatina bendravimą, socializavimąsi. Čia jau reikalingi išplėtoti gebėjimai suvokti savo kūną ir valdyti judesius:

- tam tikru laiku;
- konkrečia kryptimi;
- koordinuojant su girdimaisiais ir regimaisiais pojūčiais;
- derinant su kitų judesiais.

Muzikos terapijoje taikomas judėjimas pagal muziką yra aktualus įvairaus amžiaus klientų terapijoje, bet ypač nedrąsiems, užsisklendusiems vaikams, paaugliams, jaunuoliams. Dirbant su tokiais klientais muzikos terapija siekiama progresuojančio ritminio – emocinio labilumo ir ekspresyvumo. Emilio Žako Dalkrozo muzikinio ugdymo koncepcijoje pabrėžiama ritmo pojūčio įvaldymo reikšmė asmenybės muzikiniam vystymuisi (plačiau 2 dalyje). P. Nordoffas ir C. Robbinsas (1977) teigia, kad išvystytas jautrumas ir laisvumas pagrindinio ritminio smūgio pokyčiams yra adekvatus asmenybės išlaisvinimui. Ritmas kaip stuburas palaiko visą asmenybės struktūrą (Aleksienė, 2011).

Metodiniuose prieduose pateikiama Judėjimo pagal muziką veiksenos pavyzdžių.

1.4.2. Muzikiniai terapiniai žaidimai

Muzikiniai žaidimai[27] – vienas iš populiariausių muzikos terapijos metodų, ypač dirbant su vaikais, paaugliais, jaunuoliais. Žaidimai – svarbi ir daugiaplanė žmogaus gyvenimo dalis. Žaidimai gali būti pramoga ir laisvalaikio praleidimas, sveikatos stiprinimas ir mąstymo lavinimas, pasaulio pažinimo ir saviraiškos būdas, kūrybiškumo ir fantazijos ugdymas. Žmogaus vaikystė – ištisa žaidimų grandinė, kai jis žaidžia vienas, dviese su kitu asmeniu ar grupėje. Žaisdamas vaikas vystosi fiziškai, emocionaliai, intelektualiai ir socialiai. Žaidimų turinys, jų kokybė ir kryptingumas turi tiesioginę įtaką individo vystymuisi. Kita vertus, kūrybingo suaugusio žmogaus gyvenimas turtingas žaidybinių elementų.

XX amžiaus viduryje psichoanalitinės krypties psichoterapijoje buvo sukurta žaidimų terapijos metodika (Axline, 1969), kurios principai artimi C. Rogerso nedirektyvaus humanistinio ugdymo principams. Šiuolaikinės vaikų psichoterapijos koncepcija remiasi A. Freudo požiūriu, kad žaidimas yra pagrindinis vaikų saviraiškos būdas. Žaidimas visada pasiseka, nes numatomas rezultatas – tai žaidimo procesas, kur vaikai turi sutelkti dėmesį suplanuotoje, bet nedirektyvioje veikloje. Vaikai noriai kartoja žaidimą, į jį įsitraukia ir mažiausiai aktyvūs, nedrąsūs vaikai. Žaidimo elementai, kaip mokymosi ir išmokimo motyvacija, vis gausiau naudojami įvairiose ugdymo programose.

Muzikiniai žaidimai muzikos terapijoje – puikus socialinių įgūdžių ugdymo įrankis. Žmogaus raida yra procesas, kurio metu augantis asmuo įgyja vis platesnį, labiau diferencijuotą ir pagrįstą suvokimą apie aplinką; tai motyvuoja įsitraukti į įvairiausią veiklą ir taip daugmaž atsiskleisti, patirti, palaikyti, sustiprinti arba pertvarkyti aplinkos formą ar turinį.

Iki šiol, analizuojant muzikos terapijos taikymą, daugiausia buvo remiamasi humanistine ir psichoanalitine teorijomis. Bet muzikos terapija apima ir praktiką, grindžiamą socialinio išmokimo teorija. Jos akcentuojami teiginiai yra aktualūs socialinei kompetencijai ugdyti:

- mokomasi vykstant žmogaus ir socialinės aplinkos sąveikai,
- elgesys yra nuoseklių aplinkybių padarinys,
- sociumas lemia daugelį žmogaus veiksmų,
- keičiant aplinkos sąlygas, galima keisti ir elgesį.

Vėlesnės kartos teoretikai (A. Bandura ir kt.) pabrėžia mokymosi stebint ir imituojant, t. y. elgesio modeliavimo, reikšmę. Muzikos terapijoje taip pat planuojamos situacijos, kuriomis tikimasi išmokyti naujų elgesio būdų, sąmoningai tiesiogiai formuoti socialinius įgūdžius ir pageidaujamą elgesį. Elgesio modeliavimas muzikos terapijoje padeda siekti socialinei grupei priimtinų bendravimo ir bendradarbiavimo būdų.

Žaidžiant žaidimus per grupinės muzikos terapijos pratybas yra modeliuojama:

- *Aplinka* kaip ritualo forma: kėdės, muzikos instrumentai ir kitos priemonės išdėstomos remiantis planuojamos veiklos seka ir estetiniu patrauklumu;
- *Muzikinė veikla* kaip ritualas, kurį sudaro: a) pasikartojanti veikla – struktūrizuotas užsi-

[27] Parengta pagal Aleksienė V. (2001).

ėmimo „rėmas", pvz., pasisveikinimo daina – muzikos klausymasis – pasirinkto kūrinio atlikimo mokymasis – atsisveikinimo daina, b) nauja veikla – pvz., improvizacija, muzikinis žaidimas ir pan. Muzikiniuose žaidimuose įvedamos elgesio taisyklės arba vaidmenys – elgesio modeliai, taikoma sportinių žaidimų „baudos suolelio" taisyklė kaip drausminimo būdas ir kt.;

- *Nemuzikinė veikla*, susidedanti iš tokios veiklos, kaip antai: sustatyti ar išardyti kėdžių „ratą", panaudoti veiklai ar vaidmeniui tinkamą muzikos instrumentą ar kitą priemonę, pan.

Muzikos terapijos grupės dalyvis turi teisę laisvai pasireikšti, būti priimtas, suprastas, įvertintas, bet jis (ji) turi teisę ir laisvai išeiti. Todėl, nors muzikos terapeutas siekia, kad visi sėdėtų „rate", bendrautų, tačiau nedraudžiama išeiti už jo ribų. Kita vertus, maloni muzikinė veikla ir grupė daro įtaką individui – grupinio ugdymo sociologinis pagrindimas remiasi prielaida, kad grupės spaudimas padeda individui greičiau priimti elgesio taisykles ir naują savęs kaip grupės nario vaizdą.

Muzikinę veiklą grupės užsiėmimuose organizuojant žaidimo forma yra kuriamos situacijos, kuriomis mokomasi savo elgesį derinti su kitais. Socialiniai vaikų ar paauglių kontaktai, atsirandantys pasirenkant / pasidalijant muzikos instrumentais, stebint ir fiksuojant bendraamžių grupės narių ir muzikos terapeuto bendravimą, grojant ir mokantis klausytis savęs ir kito duetuose, ansambliuose, – tai daugybė socialinio bendravimo formų. Muzikuojant randasi tarpasmeniniai ryšiai, paaugliai koordinuoja savo veiksmus su partneriu, stengiasi suprasti vieni kitus.

Žaidžiant muzikinius žaidimus siekiama labai įvairių emocinių ir socialinių įgūdžių tikslų:

- gebėti tinkamai pradėti ir baigti kontaktą;
- gebėti išklausyti kitą ir pačiam pasireikšti;
- mokytis duoti ir imti;
- įgyti drąsos kurti, eksperimentuoti, ieškoti naujų raiškos, veiklos, elgesio būdų;
- plėtoti neverbalinę komunikaciją;
- aiškiau suvokti savo kūną, jausmus, emocijas;
- didinti empatiją ir kooperacijos gebėjimus;
- didinti pasitikėjimą ir savivertę;
- ugdyti kūrybiškumą, vaizduotę, improvizavimo gebėjimus;

Šio leidinio Metodiniuose prieduose pateikiama įvairių muzikos terapijoje taikomų muzikinių žaidimų pavyzdžių.

1.4.3. Psichodraminė muzikinė improvizacija[28]

Muzika yra tobuliausia emocijų kalba, perteikianti subtiliausius emocijos atspalvius. Emocijoms išreikšti naudojamos įvairios muzikos priemonės, pavyzdžiui, liūdesiui ir introspektyvioms emocijoms išreikšti: lėtas tempas, minkšti, tolydūs garsai, minoras. Mažorinės tonacijos, ryškus tempas, trumpesnės frazės, didesnis garsumas – pozityvesniems ir dinaminiams jausmams išreikšti. Psichodramos[29] elementai muzikos terapijoje padeda iškelti problemas ir jausmus išgyventi giliau, įvairiapusiškiau, jausmus ir savo elgesį suprasti geriau, nes jausmai yra išreškiami suteikiant jiems konkretų pavidalą – vaidmenį.

Muzikinės psichodramos šerdis – muzikinė improvizacija, dažniausiai grupinė. Grupės paskirtis – bet kuriuo momentu kurti improvizacinę muziką ir taip iliustruoti plačią emocijų įvairovę. Dažniausiai muzikinėje psichodramoje naudojama laisva improvizacija be jokių modalinių, tonalinių ar kitų formalių muzikinių apribojimų.

Improvizacinis ansamblis turėtų būti ne didesnis kaip 6–8 žmonės. Šioje veikloje labai svarbi garso spalva, todėl svarbu turimas instrumentarijus (apie instrumentus – Metodiniuose prieduose). Daugiausia naudojami derinamieji ir nederinamieji perkusiniai instrumentai: metalofonai (kurie gali būti suderinti pentatonika ar atitinkamomis dermėmis), gongai, barškučiai, būgnai, tamburinai, atskiri eilėgarsį sudarantys toniniai pučiamieji (*tone bars*) ir kt. Gyva improvizacinė muzika yra esminė, siekiant emocinio lankstumo. Improvizacinis ansamblis neapsiriboja instrumentiniais garsais, bet naudoja ir vokalinius – dainavimą ir bet kokį kitą garsą balsu. Pakeltas balsas gali paryškinti pyktį, chaosą, verksmas, dejonė – sustiprinti instrumento liūdno garso aštrumą.

Josephas J. Moreno (1999), muzikos terapeutas ir psichodramistas (psichodramos kūrėjo J. Moreno sūnėnas), sukūrė integracinį muzikinės psichodramos modelį, kurį grindžia improvizacinės analitinės muzikos terapijos modelio (Priesly) projekcinėmis technikomis kaip „būdu klientui kartu su muzikos terapeutu tirti pasamonę naudojant garsinę išraišką". Projekcinių muzikinių improvizacijų tikslas – padrąsinti nuoširdžiai jausmų raiškai, padėti klientui išreikšti savo jausmus su vaikišku nuoširdumu ir spontaniškumu. Toliau pateikiami metodiniai pasiūlymai individualiai ir grupinei muzikos improvizacijai naudojant psichodramos elementus:

1. *Individuali (solo) psichodraminė improvizacija muzikos terapijos grupėje.* Psichodramos grupė susėda ratu ar pusračiu, muzikos instrumentai sudėti centre ant grindų. penkių–aštuonių asmenų grupė[30] sudaroma direktyviai arba savanoriškai. Grupės dalyviai paskatinami pasirinkti pageidaujamą saviraiškai instrumentą. Tada kiekvieno nario paprašoma sukurti solo improvizaciją, išreiškiant, kaip jaučiasi arba kaip jautėsi kokioje nors gyvenime situacijoje. Improvizacijos įrašomos. Tai efektyvi projekcinė technika – galima atpažinti įvairius jausmus, suprojektuotus muzikiniuose kliento „atsiskleidimuose".

[28] Parengta pagal Joseph J. Moreno „Acting Your Inner Music: Music Therapy and Psychodrama", 1999, MMB Music (cit. Aleksienė, 2011).

[29] Psichodrama – psichoterapijos metodas, autorius Jacob Moreno.

[30] Pastaba: dirbant ugdymo kontekste su normalios raidos vaikais ar asmenybės augimo suaugusių grupėmis, dalyvių skaičius gali būti didesnis, bet rekomenduojama ne daugiau kaip 12 asmenų.

Klausantis įrašo reikėtų atkreipti dėmes į:

- dinamiką, t. y. muzika garsi ar minkšta, kaip dinamika susijusi su bendru individo vaizdu, ar nėra didelių dinamikos kontrastų?
- struktūrą – ar muzika nenutrūkstanti, plaukianti, ar su nutrūkimais, staigiais pokyčiais, organizuota ar chaotiška?
- energiją – ar skamba silpnai ir apatiškai, ar muzika sukelia kryptingumo, pasitikėjimo, apibrėžtumo jausmą?
- judėjimą (pulsą, ritmą, tempą) – ar muzika ritmiška, ar muzika neša greitą judėjimą, ar yra lėta, gal gedulinga?
- kaip individas naudoja instrumentą – ar kūrybiškai ištiria instrumento galimybes, jomis pasinaudoja (erdvinėmis ir garso galimybėmis), ar asmuo suvaržytas ir pasinaudoja tik minimaliais potencialiai stipraus ir ekspresyvaus instrumento pranašumais?
- lankstumą – ar individo improvizacija išlaiko tuos pačius bruožus per visą terapijos laiką? kokių yra pokyčių, kaip jie galėtų atspindėti asmens gyvenimo situaciją?
- ribų valdymas – kaip individas geba improvizuodamas išsitekti laiko rėmuose, ar atsiskleidžia improvizacijoje, ar improvizacija ribota ir neatskleidžia jausmų, o gal ištęsta ir miglota?

Įrašytos improvizacijos išklausomos ir bendrai grupėje aptariamos. Kiekvienas narys skatinamas apibrėžti jausmus, kuriuos patyrė klausydamasis improvizacijų – kaip pajautė kiekvieno „solisto" būseną. Svarbu grupės dalyvius išmokyti pasisakant laikytis nevertinimo, geranoriškumo taisyklės, kalbėti tik savo asmeniu – be priekaištų ar kaltinimų, pamokymų kitam. Pasisakius grupės nariams, kiekvienas improvizavęs individas („solistas") kviečiamas papasakoti savo istoriją ir išreikšti savo jausmus. Beje, neteisingi grupės interpretavimai skatina individą dar stipriau patvirtinti savo jausmus. Jeigu muzikos terapeutas nuolat pastebi kurio nors dalyvio prisitaikėliškumą, gali tyčia neadekvačiai interpretuoti, kad sustiprintų kliento agresiją pasakyti: „Ne, ne taip! Ir papasakoti savo tiesą. Be to, svarbu suprasti, kad ne kiekviena improvizacija atskleidžia problemą. Gali būti stiprus prieštaravimas tarp muzikinės ir verbalinės ekspresijų. Staigus tiesmukas tokio prieštaravimo pastebėjimas gali būti net kenksmingas. Ne visi klientai grupėje jaučiasi vienodai saugūs būti atviri. Individas pats pajaus, kada bus pasirengęs atsiskleisti, o psichologinis pasiruošimas paskatins gilesnei savižvalgai. Galutinis individualių improvizacijų tikslas – atpažinti klientų sveikatos poreikius, labiausiai kankinančius juos klausimus ir su jais dirbti. Pavyzdžiui, dar kartą improvizuoti tą pačią situaciją, tik jau kitaip ją suvokiant; arba improvizuoti kito reikšmingo šioje situacijoje asmens jausmus – įsijausti į kitą toje istorijoje, pabūti „kito kailyje".

2. *Grupės psichodraminė muzikinė improvizacija.* Toks pats grupės formavimas gali būti panaudotas ir grupės muzikinėje improvizacijoje. Subgrupė iš 5–6 asmenų. Kiekvienas grupės narys pasirenka vieną instrumentą, kuris jam atrodo patraukliausias ir su kuriuo jis jaučiasi patogiausiai. Labai naudinga turėti kiekvienos rūšies tik po vieną instrumentą, kiekvieną su skiriamosiomis savybėmis, kad klausantis įrašytos muzikos būtų lengviau atpažinti kiekvieno grupės nario muzikinį vaidmenį.

Muzikos terapeutas paprašo visų grupės narių pradėti improvizaciją, kuri bus įrašoma, prieš tai grupei paaiškinama, kad nėra jokių išankstinių improvizacijos atlikimo ar trukmės sąlygų.

Tai – grupės prerogatyva. Psichodraminėse grupės improvizacijose dažniausiai improvizuojama tiriant aktualią temą. Tai gali būti solo improvizacijoje išryškėjusi grupei svarbi ar įdomi tema, gali būti muzikos terapeuto pasiūlyta tema, gali būti ir laisva improvizacija – ypač terapijos proceso pradžioje siekiant pažinti grupę. Kiekvienas asmuo ar keli gali inicijuoti muziką ar atvesti grupę iki pabaigos. Kiekviena grupė unikali. Netgi tos pačios grupės nariai sukurs kitokią muziką kiekvienos kitos improvizacijos metu. Nuo pat improvizacijos pradžios muzikos terapeutas turėtų išlikti tylus iki visiškos jos pabaigos, kurią nurodys ilgesnės tylos laiko tarpas. Svarbu išlaukti, nepamanyti anksčiau, jog pasiekta tikroji pabaiga – dažnai atsitinka, jog po trumpos pauzės kai kurie grupės nariai vėl pradėda groti ir inicijuoja naujas muzikines kryptis.

Šios iniciatyvos gali būti labai svarbios terapijoje. Kai improvizacija tikrai baigiasi, visa grupė klausosi muzikinio įrašo. Aptariama, kas įvyko:

- kas grupėje inicijavo muziką?
- kurio grupės nario muzika dominavo?
- kurie grupės nariai buvo muzikaliai remiami kitų?
- ar buvo tokių, kurie atrodė užsidarę savo muzikinėse ekspresijose?
- kurie grupės nariai atrodė pasyvūs ir negalėjo realizuoti savo pačių muzikinių iniciatyvų?
- gal kai kurie grupės nariai atkakliai priešinosi bendram grupinės muzikos charakteriui, maištaudami ar be perstojo stengdamiesi vesti grupę sava kryptimi?
- kokios komunikacijos ir ryšių gijos, atrodo, užsimezgė tarp tam tikrų grupės narių?
- kokie svarbūs simbolinio muzikinio perkėlimo (pvz., „kaip mano tėvas“, „kaip akmuo“, „kaip pjūklu, net ausis skaudėjo“) ženklai galėjo būti akivaizdūs?

Jeigu grupė atliko laisvą improvizaciją – keičiamasi instrumentais, kad dalyviai eksperimentuotų komunikacijos galimybėmis; jeigu probleminė istorija – keičiamasi vaidmenimis, kad grupė turėtų įvairiapusiškesnį situacijos matymą problemos analizei, įžvalgoms ir galimiems problemos spendimo būdams atrasti.

Kaip pažymi J. J. Moreno (1999), muzika gali būti kaip metafora socialiniams klausimams tiek apie santykius šeimoje ar klasėje, tiek ir platesniame kontekste, pavyzdžiui, politinės partijos, grupiniai susiskirstymai. Gali būti pasirinkta ir sukuriama grupės daina. Liberalai pasirenka roko stilių, repuoti pačių sukurtus žodžius, konservatoriai – adaptuoti patriotinę dainą, pridedant naują tekstą savo požiūriui išreikšti. Muzikos terapeutas gali atskirti grupes ir leisti paruošti muziką. Grįžus – muzikinė konfrontacija ar muzikinės varžybos. Tokia veikla stimuliuoja grupės energiją ir įsitraukimą. Taigi muzikos terapijos ir psichodramos technikų junginys (integratyvus metodas) yra labai efektyvus socialinei kompetencijai ugdyti.

Muzikos terapijoje integruojamos dailės arba poetikos technikos, pavyzdžiui:

Muzikinis koliažas – muzikos klausymosi ar improvizacijos metu patiriamų jausmų perkėlimas į kitą meninę raišką – paveikslo kūrimas iš spalvoto popieriaus ar medžiagos skiautelių arba iš spalvotų iškarpų, fotonuotraukų ar pan. Muzikos stimuliuoti piešiniai gali suteikti papildomos neverbalinės informacijos apie vaiko išgyvenimus.

Muzikinis haiku – haiku technika spontaniškai parašyto eilėraščio muzikinis įgarsinimas, sintezuojant pasirinkto gamtos objekto ir „vidinio aš" projekcijas. Muzikinė poetinių metaforų improvizacija padeda siekiant geriau suvokti ir valdyti savo jausmus.

Menų terapijų ir / ar žaidimų elementų pritaikymas muzikos terapijoje yra neišsemiamas. Integraciniai muzikos terapijos metodai padeda sužadinti ir visapusiškai išplėtoti kūrybiškumą, ugdyti savivokos, mąstymo, sisteminimo, sintezės gebėjimus.

Šioje dalyje trumpai apžvelgti naudojami muzikos terapijos metodai. Suprantama, kad muzikos terapija neatsirado tuščiame lauke. Dauguma muzikos terapijos pradininkų buvo profesionalūs muzikai, išsilavinimą įgiję muzikinio ugdymo mokyklose. Kitame skyriuje bus ieškoma muzikinio ugdymo ir muzikos terapijos metodų sąsajų.

II DALIS.
MUZIKOS TERAPIJOS METODŲ NAUDOJIMAS BENDROJO LAVINIMO MOKYKLOS MUZIKOS IR NEFORMALIOJO UGDYMO PROGRAMOSE

Šiandien pasaulyje plačiai diskutuojami klausimai: „Ar meninis ugdymas skirtas tam, kad būtų išugdytas gebėjimas branginti meną kaip atskirą dalyką, ar tai turi būti tik priemonė, skatinanti kitų dalykų mokymąsi?“, „Ar meno turi būti mokoma tik paties meno plėtotės labui, ar siekiant žinių, įgūdžių ir vertybių, įgyjamų pasitelkiant meninį ugdymą (ar dėl vieno ir kito)?“, „Ar meninis ugdymas yra skirtas daliai gabiųjų atskirose meno srityse, ar meninis ugdymas skirtas visiems?“ (Pasaulinės UNESCO konferencijos baigiamasis dokumentas „Meninio ugdymo gairės“, 2006 03). Šie klausimai aktualūs ir mūsų šalyje, įvairūs požiūriai ir nuomonės išsakomos svarbiuose strateginiuose valstybės dokumentuose.

2.1. Sveikos asmenybės ugdymo nuostatos strateginiuose valstybės dokumentuose

Neformaliojo vaikų švietimo koncepcijoje vaikų neformaliojo ugdymo (ir meninio) tikslai aktualina kompetencijų ugdymą kaip priemonę formuoti asmenį, gebantį tapti aktyviu visuomenės nariu, sėkmingai veikti visuomenėje, padėti tenkinti pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius. Koncepcijoje keliami neformaliojo vaikų švietimo uždaviniai atskleidžia platesnių ugdymų nuostatų, įgūdžių ir gebėjimų spektrą: saviraiškos poreikio tenkinimas, pilietiškumo, tautiškumo ugdymas, demokratiškas požiūris į pasaulėžiūros, įsitikinimų ir gyvenimo būdų įvairovę. Pažymimas gebėjimas kritiškai mąstyti, rinktis ir orientuotis dinamiškoje visuomenėje. Atskirai koncepcijoje skiriama dėmesio asmens socialinės integracijos problemoms spręsti: mažiau galimybių turinčių (esančių iš kultūriškai, geografiškai, socialiai ir ekonomiškai nepalankios aplinkos), ypatingų poreikių (turinčių specialiųjų poreikių, negabių bei itin gabių ir talentingų) vaikų, iškritusių iš švietimo sistemos, integravimas į visuomeninį gyvenimą, socialinių problemų sprendimas. Neformaliuoju vaikų švietimu siekiama ugdyti vaikų, paauglių, jaunuolių asmeninę, edukacinę, socialinę kompetencijas ir tikimasi, jog ugdytiniai jas sugebės taikyti savo asmeniniame, visuomeniniame, profesiniame gyvenime.

Neformalusis ugdymas bendrojo lavinimo mokykloje vyksta įvairiomis formomis ir apima įvairias kompetencijų ugdymo sritis. Neformaliuoju būdu įgyjamos kompetencijos turi tiesioginę įtaką sėkmingam vaiko ugdymui(-si) formaliojo švietimo sistemoje, padeda vaikui tapti brandžia asmenybe, gebančia atsakingai spręsti savo problemas ir aktyviai veikti bendruomenėje, visuomenėje ir įsitvirtinti darbo rinkoje. Mokyklos dažnai skiria formaliojo ir neformaliojo ugdymo valandas bendriems, išplėstiniams moduliams kurti, kurie padeda mokiniams įvairiapusiškai plėtoti ir gilinti žinias ir įgūdžius. Neformalusis meninis ugdymas turi didelę svarbą daugumoje Lietuvos mokyklų. Tai lemia susiklosčiusios tautos, mokyklų, kurios iki šiol dažnai atlieka ne tik ugdymo funkcijas, bet ir yra tikri kultūros židiniai vietos bendruomenėms, tradicijos.

Mokytojai, rengdami neformaliojo ugdymo programas, vadovaujasi Bendrųjų iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ISAK-2695, kuriame nusakoma programų paskirtis, apibrėžiama jų struktūra.

Bendrojo lavinimo mokyklų atnaujinto ugdymo turinio programose meninis ugdymas glaudžiai siejamas su ugdymu menu, t. y. su plačiai suprantama įtaka emocinei, dvasinei, intelektinei, fizinei mokinių brandai. Meninė mokinių kūryba ir meno suvokimas atspindi dvasinį jų pasaulį – tai, ką patyrė, suprato, išsiaiškino, ką mano esant vertinga arba nevertinga kaip žmonės ir kaip piliečiai. Tiek mokinių meninės kūrybos gebėjimai, tiek ja perteikiamas ugdymo(si) turinys laikomi lygiai svarbūs. Tik tada galima tikėtis, kad meninio ugdymo rezultatai pasirodys ne vien kūriniais, bet ir mokinių elgesiu, bendravimu, kasdieniu gyvenimu. Šiuo požiūriu pačių mokinių meninė raiška yra reikšmingiausia veikla. Ji – savitas veidrodis, į kurį žvelgdami mokiniai gali pažinti save, savo vidaus pasaulį ir jį keisti.

Pažymima, kad meninio ugdymo dalykų bendrųjų programų turinys taip pat padeda ugdyti bendrąsias mokinių kompetencijas: mokėjimo mokytis, komunikavimo, pažinimo, socialinę, iniciatyvumo ir kūrybingumo, asmeninę, reikalingas sėkmingai veikti įvairiose gyvenimo ir darbo srityse. Įgytus jų pagrindus mokiniai tobulins mokydamiesi visą gyvenimą.

Rekomenduojama, kad meninio ugdymo elementai turėtų būti integruojami į kitų mokomųjų dalykų pamokas siekiant gerinti mokymo ir mokymosi kokybę. Panaudojant menus, lengvai pažadinamos teigiamos emocijos, įveikiama nereikalinga įtampa, palengvinamas bendravimas – taip sukuriamos palankios protinei veiklai sąlygos. Mokymasis meninėje aplinkoje yra patrauklesnis, jis spartesnis, pasiekti rezultatai ilgiau išlieka. Meninio ugdymo dalykų pamokose sukuriamos dar didesnės galimybės mokiniams patirti emocinę iškrovą, spręsti vidinius ir tarpasmeninius konfliktus, patirti kūrybinį džiaugsmą, moralinį pasitenkinimą, ugdytis pasitikėjimą, – visos šios psichologinės pasiekos yra labai svarbios.

Bendrojo lavinimo mokyklos vis dar susiduria su sunkumais ugdydamos ypatinguosius vaikus, kurių poreikiai yra ypač individualūs. Daugėja mokinių, kurie auga nepalankioje socialinėje arba emocinėje aplinkoje, taip pat individualių ugdymosi poreikių turinčių mokinių, kuriems ugdyti kiekvienu atveju reikia rasti tinkamų būdų ir priemonių. Mokyklose dažnai pasitaiko neadaptyvaus mokinių elgesio, patyčių atvejų. Mokytojams tenka derinti metodus ir mokymo būdus, individualizuoti mokomąją medžiagą ir patį procesą pagal vaikų poreikius, o tam dažnai stinga ne tik laiko, išteklių, bet ir mokytojų kompetencijos. Muzikos ir kitų menų terapijos metodų taikymas ypač prasmingas tose bendrojo lavinimo mokyklose, kuriose integruotai ugdomi vaikai, turintys mokymosi, socialinės adaptacijos, judėjimo negalią. Tose mokyklose mokytojai skatinami ieškoti įvairių būdų, padedančių integruoti mokinius į mokyklos gyvenimą, ugdyti jų asmeninę ir socialinę kompetenciją.

Bendrieji programų akcentai daugiausia skirti mokinių muzikinei kultūrai ugdyti, muzikos, kaip reiškinio, analizei ir jai pritaikyti kasdieniame gyvenime. Deja, bendrojo lavinimo mokyklų meninio ugdymo programose dėmesys mokinių emociniam ugdymui yra labai epizodiškas ir nepakankamai įvertintas. Juk dažnai netinkamo vaikų elgesio priežastys yra vaikų ir suaugusiųjų „emocinis neraštingumas“, iš to kylantys bendravimo sunkumai, t. y. negebėjimas suvokti savo emocijų, rasti tinkamų emocijų raiškos, emocijų valdymo ir jų ugdymo būdų. Pasak psichologų, būtina ugdyti emocinio patyrimo ir racionaliojo žinojimo dermę. Dažnas paradoksas šiuolaikinėje visuomenėje yra tai, kad labai aukštą intelekto koeficientą turintys žmonės gali būti „emociniai beraščiai“ tvarkydami, pvz., asmeninį gyvenimą. Pasak Danielio Golemano

(2007), žmogus turi du protus – vienas mąsto, kitas jaučia. Abu remiasi skirtingomis smegenų sričių funkcijomis ir veikia išvien: emocinė informacija pasiekia racionaliojo proto valdas, kurios laipsniškai „išmoksta" įvertinti emocinį žinojimą. Remiantis šiuolaikinėmis neurologijos, psichologijos mokslo žiniomis, atmetama teorija, kuri siekė nuo jausmų nepriklausomo proto. Mokslininkų nuomone, žmogaus raidoje pradinius impulsus bendrauti, veikti, kurti visada teikia emocinis protas. Jie pažymi, kad nevaldomi emocijų proveržiai būdingi žmonėms, kurie nesugeba suvokti savo jausmų, jų įvardyti, įvertinti, pažaboti ir nukreipti. Empatiškumą, emocinį jautrumą kitų žmonių atžvilgiu, gebėjimą atpažinti, įvardyti emocines būsenas, atspėti tų būsenų turinį ir reikšmes psichologijos literatūroje įprasta vadinti *emociniu intelektu* (Goleman, 2003).

Muzikos terapijos metodų taikymas bendrojo lavinimo mokykloje nagrinėtinas keliais aspektais:

1. Kaip savarankiška neformaliojo ugdymo veikla, kurios metu naudojant muzikos terapijos metodus siekiama ugdyti vaiko asmeninę, socialinę, komunikacinę kompetencijas;

2. Epizodiniai muzikos terapijos metodų integravimo į muzikinio ugdymo procesą, tradicinių ugdymo formų – pamokų ar neformaliojo ugdymo užsiėmimų būdai (pvz., choro, instrumentinio ansamblio ar pan.), siekiant padėti vaikams sėkmingiau mokytis, greičiau patirti sėkmę, geriau jaustis pamokose.

Pirmoje šio metodinio leidinio dalyje minėta, kad muzikos terapijos tikslai iš esmės skiriasi nuo muzikinio ugdymo tikslų (žr. 1 lentelę). Todėl bendrojo lavinimo mokyklos muzikos mokytojai, suvokdami muzikos terapijos esmę ir žinodami pagrindinius muzikos terapijos metodus, savo pamokose ar tradiciniuose neformaliojo ugdymo užsiėmimuose, dirbdami net su didelėmis mokinių grupėmis (klasėmis), gali pritaikyti tam tikrus muzikos terapijos elementus siekdami optimizuoti mokymąsi – ypač emocinės ir socialinės kompetencijos plėtotės procesą.

Mokytojams svarbu suvokti, kad muzikos terapijos metodų naudojimas bendrojo lavinimo mokykloje yra neatsiejamai susijęs su muzikinio ugdymo metodais ir būdais, taikomais įprastoje ugdymo praktikoje ir jų nulemtai veiklai. Muzikos terapijos metodai dažnai susisiję su muzikinio ugdymo metodais, todėl mokytojams ugdant mokinių emocinį suvokimą, jų socialinę kompetenciją, yra svarbu suvokti taikomų muzikinio ugdymo ir muzikos terapijos metodų tikslingumą, jų pritaikymo, modeliavimo galimybes ieškant tikslingos sąveikos su ugdytiniais, siekiant sėkmingai juos ugdyti.

Bendrosiose programose skiriamos trys pradinio ir pagrindinio ugdymo koncentro muzikos dalyko mokymosi veiklos sritys:

1. *Muzikinė raiška*. Ji apima mokinių dainavimo, grojimo, kūrybos ir pasirodymo gebėjimų, būtinų žinių ir supratimo, būtinų šios veiklos nuostatų ugdymą. Muzikuodami, kurdami ir dalyvaudami kultūriniuose renginiuose mokiniai išmoksta taikyti būtinas muzikos kalbos žinias, turtinamas muzikinis jų žodynas, plėtojama akustinė patirtis.
2. *Muzikos klausymasis, apibūdinimas ir vertinimas*. Tai – mokinių akustinės patirties ir muzikinio žodyno plėtra remiantis įvairių kultūrų ir laikotarpių muzikos kūrinių pavyzdžiais; muzikos suvokimo ir meninių išgyvenimų, estetinių įspūdžių išreiškimas žodžiu, analitinių ir vertinimo gebėjimų ugdymas, muzikinių sąvokų žodyno įvaldymas;

3. *Muzikos pažinimas socialinėje ir kultūrinėje aplinkoje* yra įvairių muzikinių reiškinių, tradicijų, muzikos reikšmingumo visuomenės gyvenime tyrimas ir asmeninės muzikinės patirties savistaba.

Muzikos terapijoje naudojami metodai siejami su konkrečiais muzikos potyriais ir jų sukūrimo būdais (plačiau 1.1.3.). Taigi keturi muzikos potyriai – muzikos klausymasis, atlikimas, improvizavimas, kūrimas yra siejami su pagrindiniais muzikos terapijos metodais. Kiekvienas jų turi daugybę variantų, priskiriamų tam tikrai grupei (kategorijai), pavyzdžiui, įvairūs klientų įtraukimo į muzikos improvizavimą variantai yra priskiriami prie improvizacinių metodų, o kliento įtraukimas į muzikos atkūrimą – prie „atlikimo" metodų; įtraukimas į muzikinę kūrybą – prie „kūrybos" metodų, o įtraukimas į muzikos klausymąsi – „klausymosi" metodų (Bruscia, 1998, p. 114, cit. Aleksienė, 2011). Visi šie metodai atitinka muzikinio ugdymo metodus ir strategijas. Esminiai skirtumai – numatomi rezultatai ir keliami uždaviniai.

Muzikos mokymo programose aktualu sustiprinti sveikos asmenybės ugdymo turinį, tad mokytojams svarbu apgalvoti ugdymo muzikos pamokų ar neformaliojo muzikinio ugdymo užsiėmimų startegijas. Pasinaudodami muzikos terapijos idėjomis mokytojai gali spręsti nemažai problemų, su kuriomis susiduria klasėje. Į sveikatą orientuotų uždavinių iškėlimas bei netradicinis įprastų metodų pritaikymas ir gali padėti spręsti klasės valdymo ir veiklos organizavimo problemas, labiau motyvuoti mokinius įsitraukti į veiklą, padėti suburti klasę ar meninį kolektyvą bendriems tikslams, integruoti į veiklą specialiųjų ugdymosi poreikių turinčius ar šiaip nedrąsesnius, uždaresnius vaikus, paskatinant juos aktyviau reikštis, kartu žaisti, labiau pažinti vieni kitus ir mokytis bendradarbiauti[31]. Šiuo atveju išskirtinis yra mokytojo vaidmuo parenkant mokiniams aktualią ir patrauklią mokymo(si) medžiagą, modeliuojant emociškai saugią, motyvuojančią ugdymo(si) aplinką.

[31] Įprastose muzikos pamokose yra neįmanoma pritaikyti visų muzikos terapijos metodų ir principų ir nerekomenduojama tiek dėl mokinių skaičiaus grupėje, tiek dėl tos grupės vaikų ugdymosi poreikių.

2.2. Muzikos terapijos elementai bendrojo muzikinio ugdymo procese

Muzikos terapijos metodų ar jų elementų naudojimas bendrojo lavinimo mokyklose turi remtis esama muzikinio ugdymo metodologine baze, praturtinant ją inovatyviais metodais, paskatinant mokytojus kitaip modeliuoti ugdymo tikslus ir pačią veiklą; tai padėtų mokiniams ugdytis socialines kompetencijas, plėstų emocinį jų intelektą.

Muzikos mokymui Lietuvos mokyklose pagrindą padėjo žymiausių pasaulio muzikinio ugdymo sistemų Z. Kodaly, K. Orffo, S. Suzuki, E. Ž. Dalkrozo idėjos, kurios buvo pritaikytos mūsų šalies muzikos pedagogų (V. Krakauskaitės, E. Balčyčio, A. Piličiausko, E. Veličkos, R. Girdzijauskienės, L. Navickienės ir kt.) metodiniuose darbuose. Remiantis pasaulyje pripažintomis sistemomis kuriami muzikos vadovėliai, moksliniai darbai, rašomos monografijos. Šių idėjų pritaikymas analizuotas ir mokslininkų, pirmųjų muzikos terapijos metodų taikytojų (V. Aleksienės, A. Vilkelienės, J. Šinkūnienės, L. Kačiušytės-Skramtai ir kt.) darbuose, skirtuose ypatingųjų poreikių mokinių bendrųjų gebėjimų ugdymui optimizuoti. Pedagogų ir terapeutų idėjos ir taikomi metodai glaudžiai susiję jų taikymo pobūdžiu, tačiau kiekvienu atveju keliami skirtingi tikslai bei skirtingai vystomas ir interpretuojamas procesas, vertinami rezultatai. Muzikos pedagogai ugdymo procese daugiausia dėmesio skiria muzikinės kultūros pažinimui ir mokinių meninei raiškai vertinti. O terapiniu požiūriu muzikavimo procesas vertinamas visų pirma kaip komunikacijos procesas, padedantis peržengti tam tikrus vaiko raidos slenksčius, ugdyti(is) kompetencijas, formuoti(is) asmenybei.

Siekiant stiprinti sveikos asmenybės ugdymo procesą, trumpai reikėtų apžvelgti žinomas muzikinio ugdymo sistemas, išryškinti muzikos terapijai artimas idėjas.

2.2.1. Emilio Žako Dalkrozo muzikinio ugdymo idėjos

Muzikos mokytojams yra gerai žinoma šveicarų kompozitoriaus, muzikos pedagogo Emilio Žako Dalkrozo (*Emile Jaques Dalcroze*) muzikinio ugdymo sistema (1930), kurioje ypatingas dėmesys skiriamas ritminiam lavinimui. Dalkrozas siūlė vaiką ugdyti pasitelkus ritmą, plastinį kūno judesį. Ritmą jis suvokė kaip visa organizuojantį tarpusavyje susietą pradą, apimantį tiek kosmoso struktūras, tiek žmogaus organizmo veiklą – kvėpavimo, pulso, kraujotakos, kūno judesių, kt. ritmų kompleksą (Vilkelienė, 2003, p. 30). Dalkrozo muzikinio ugdymo koncepcijoje ritmas yra suvokiamas ne kaip atskiras muzikos elementas, bet susietai su muzikos kūrinio struktūra, forma, išraiškos pobūdžiu bei susijęs su emocine žmogaus ir muzikos sąveika. Ritmika šioje sistemoje yra muzikalumo ir kūrybiškumo ugdymo pagrindas, bazinis muzikos suvokimo ugdymo etapas, autoriaus pavadintas *euritmija*.

Dalkrozas siekė muzikinio ugdymo visybiškumo, žmogaus emocine reakcija ir jausminiu pasauliu pagrįsto mokymo. Jis tikėjo įgimtu muzikalumu ir pabrėžė, jog muzikalumas – individualus žmogiškasis fenomenas, tam tikra psichologinė asmens charakteristika. Todėl šioje koncepcijoje keliamas ugdymo uždavinys – puoselėti kiekvieno vaiko unikalias savybes ir

ugdyti emocijų turtingą ir kūrybišką asmenybę. Dalkrozo mokymas grindžiamas aktyviu muzikavimu, improvizacija, nes tik taip atliekama muzika gyvai ir nepakartojamai kinta, neužslopindama natūralios motorinės ir emocinės reakcijų tėkmės; spontaniškai atliekamos muzikos inspiruoti emociniai išgyvenimai turi įtakos judesio, veiksmo plastikai (Aleksienė, 2001, p. 28–29).

E. Ž. Dalkrozo muzikinio ugdymo sistema, susiformavusi XX a. pabaigoje, tebėra reikšminga ir XXI amžiuje. Muzikinis ugdymas šio pedagogo koncepcijoje tolygus emociniam ugdymui, šių dienų ugdymo programose glaudžiai siejamam su asmeninių ir socialinių kompetencijų ugdymu ir plėtojimu. Mūsų šalies muzikos pedagogikoje yra svarbūs Dalkrozo muzikinio ugdymo (euritmijos) principai: ritminio ugdymo primatas, ritmo pajautimo emocinės prigimties akcentavimas, ritmikos siejimas su muzikavimu, judesiu ir emociniu išgyvenimu. Muzikos pedagogai kūrybiškai taiko Dalkrozo muzikinio ugdymo sistemos komponentus:

- Euritmiją – ugdant vaikų gebėjimą suvokti ir išreikšti muziką (melodijos, ritmo, dinamikos, harmonijos, formos ir stiliaus supratimą) viso kūno judesiais, integruoti fizinę ir psichoemocinę veiklą. Metodas ypač aktualus jaunesniojo amžiaus mokinių muzikiniam ugdymui bei specialiųjų mokymosi poreikių turinčių vaikų ugdymui[32].
- Solfedžio – lavinant muzikinę klausą, balsą, intonaciją, frazuotę ir vidinį girdėjimą – gebėjimą įsivaizduoti muziką mintyse. Šiam tikslui E. Ž. Dalkrozas naudojo originalią notaciją, naudojant tam tikrus judesius (Jareckaitė, Rimkutė-Jankuvienė, 2010).
- Improvizaciją (kaip integralią euritmijos ir solfedžio veiklos dalį) – individo raiškai. Improvizuoti pagal šį metodą pradedama perkusiniais instrumentais arba balsu, vėliau – fortepijonu. Improvizuojama bet kokiu stiliumi: džiazo, roko, šiuolaikinės, klasikinės ar romantizmo muzikos, nes muzika pirmiausia yra saviraiškos forma. Svarbiausia muziką atrasti pačiam sau – tai labiau muzikinis atradimas nei imitacija.

Dalkrozo ugdymo idėjomis rėmėsi beveik visos vėliau susiformavusios muzikinio ugdymo sistemos, tarp jų ir lietuviškoji.

Analizuojant muzikinio ugdymo ir muzikos terapijos ryšį, Dalkrozo koncepcija taip pat aktuali. Pirma, remiamasi emocijomis. Žinoma, kad emocinė vaiko sritis labiausiai paslanki ugdymui; emocinis sužadinimas turi tiesioginę įtaką motyvacijos sistemai; ugdytojo jautrumas ir empatija vaiko būsenai padeda sukurti psichologiškai saugų tarpusavio ryšį. Tai tampa ugdymo pradžios tašku. Muzikos terapijoje emocinis ugdytojo ir ugdytinio ryšys yra pirminė terapijos proceso sąlyga. Antra, Dalkrozo muzikinio ugdymo sistemai yra būdingas individualumo integravimas, kuriam padeda improvizacija – unikalumą teigiantis ir plėtojantis muzikavimas. Improvizacija muzikos terapijoje yra pagrindinis sveikatos problemų atpažinimo, sutrikimų korekcijos, terapijos proceso vertinimo metodų. Trečia, ritmas suvokiamas kaip emocinio – muzikinio vystymosi pagrindas. Terapijoje ritmo pajautimas ir organizavimas yra vienas iš svarbiausių uždavinių siekiant kūno, proto ir dvasios darnos. Ketvirta, Dalkrozas kviečia mė-

---

[32] Vienas iš E. Ž. Dalkrozo muzikinio ugdymo sistemos adaptacijos variantų yra logoritmika (Volokova, 1985). Šis metodas taikomas kaip aktyvi terapijos forma koreguojant kalbos vystymąsi, o jo elementai sėkmingai pritaikomi muzikos pamokose (Kačiušytė-Skramtai, 2002, p. 34).

gautis muzka, euritmijos metodas suteikia muzikavimui hedonistinį pobūdį – tai ypač akualu muzikos terapijos kontekste.

Svarbu pažymėti, kad E. Dalkrozo muzikinio ugdymo koncepcija turėjo įtakos K. Orfo, S. Suzukio pedagogikai. Su Dalkrozu siejama R. Šteinerio antroposofinio ugdymo sistema, o pastarojo antroposofinio meninio ugdymo idėjos (t. y. Dalkrozo mokymas) turėjo įtakos aktyviosiosios improvizacinės muzikos terapijos – Nordoffo-Robbinso improvizacinės muzikos terapijos modelio, kitaip vadinamos kūrybinės muzikos terapijos, formavimuisi (Aleksienė, 2001, p. 29).

Šios metodinės medžiagos prieduose pateikiama muzikos terapijos improvizacijos ir žaidimų pavyzdžių, kuriuose gausu muzikos ir judesių elementų.

2.2.2. Karlo Orfo muzikinio ugdymo koncepcijos ir muzikos terapijos sąsaja

Vokiečių kompozitorius Karlas Orfas (*Carl Orff*) žinomas ne tik savo kūryba, bet ir originalia vaikų muzikinio ugdymo sistema, kurios ištakos – antikos teatro tradicija[33], glaudžiai siejanti poeziją, judesį, muziką – dainavimą, grojimą, improvizaciją.

Pagrindiniai Orfo muzikinio ugdymo koncepcijos (1975) principai atskleisti jo veikale pedagogams „Schulwerk“:

1. Kūryba – žmogaus dvasingumo ugdymo komponentas. Ji paremta natūraliais poreikiais kūno judesiu išreikšti emocijas, sieti meninę veiklą su aplinka, tradicijomis.
2. Muzikos, šokio, teatro ir kalbos integracija padeda pajusti atskirų dalykų ryšį ir kartu susidaryti visuminį meninį vaizdą.
3. Klausymo įgūdžiai ir artistiškumo ugdymas – muzikuodami ugdytiniai išmoksta sukaupti dėmesį, aktyviai klausyti savęs ir kito, jie įpranta išreikšti save kitų akivaizdoje (scenoje).
4. Muzikos improvizavimas, muzikos atlikimas pradiniuose etapuose – elementarus muzikavimas, paremtas ostinato ritmais, nesudėtingomis intonacijomis, nesudėtingu akompanimentu, padeda emociškai išgyventi muzikos žavesį, o vėliau – suvokti ją racionaliai (Vilkelienė, 2003, p. 31).

K. Orfas daugiausia dėmesio skyrė muzikavimui, improvizavimui, kūrybiškumui ugdyti. Jo muzikinio ugdymo sistemos pagrindinis tikslas – per muzikos pažinimą ir kūrybą sužadinti geriausius žmoniškuosius vaiko bruožus: dvasingumą, taurumą, gerumą, meilę bei pagarbą sau ir kitiems žmonėms.

K. Orfo muzikinio ugdymo sistema remiasi instrumentinio muzikavimo prioritetu. Siekdamas įgyvendinti savo pedagogines idėjas, Orfas ieškojo instrumentų, kurie atitiktų jo keliamus reikalavimus, tai:

- instrumentai, kurie maloniai ir gražiai skamba;
- instrumentai, kuriais galima muzikuoti nuo pirmųjų muzikos pamokų;

[33] Graik. *musike* – menas, jungiantis judesį, muziką, pantomimą.

- instrumentai, kurie optimaliai suteikia galimybę pradedančiųjų muzikinei saviraiškai;
- intrumentai, kuriais įmanoma išmokti groti per ganėtinai trumpą laiką.

Bendradarbiaudamas su K. Saksu ir K. Maendleriu, K. Orfas ieškojo instrumentų įvairiose pasaulio šalyse, atrinko tinkamiausius, kurių pavyzdžiu pradėti gaminti vadinamieji Orfo muzikos instrumentai, labai tinkami pradinio muzikinio ugdymo ir muzikos terapijos užsiėmimuose. Jie patogūs, universalūs, pritaikomi įvairiems poreikiams. Kaip pažymi A. Vilkelienė, Orfo instrumentarijus leidžia įvairių galimybių turintiems ugdytiniams išreikšti savo kūrybinius sumanymus. Ksilofonai, varpeliai, metalofonai, timpanai, būgneliai, lėkštės, dūdelės, išilginės fleitos, specialiai suderinti styginiai (gitaros ir kt.) – tai instrumentai, kuriais grodamas vaikas mažiausiomis pastangomis pasiekia rezultatą, spontaniškai pajunta garso grožį ir juo gėrisi (2003, p. 32).

Tokio muzikavimo svarbiausias tikslas ne įgūdžių įgijimas ir demonstravimas, o pati muzikinė veikla, kuri, tapdama kūrybiniu procesu, stimuliuoja muzikinę kūrybą, turi įtakos ir ugdytinio asmenybės augimui. Tiek ugdymosi, tiek sveikatos požiūriu itin svarbi šio metodo sąlyga yra vaiko aktyvi emocinė pozicija, aktyvus įsitraukimas į veiklą, naujo suradimas, saviraiškos džiaugsmas. Reikšmingos yra ir teigiamos paskatos, moralinis palaikymas pradedant mokytis muzikuoti. Tai pozityvios emocijos, kurios nulemia ugdymo sėkmę (Kačiušytė-Skramtai, 2002).

Šio metodo idėjos labai lengvai gali būti pritaikytos siekant ugdyti vaikų socialinius įgūdžius. Orfo muzikos instrumentai yra labai tinkami grupinėms improvizacijoms organizuoti. Skirtingas muzikos instrumentų tembras, galimybė jį pasirinkti ir lengvai pakeisti sudaro sąlygas mokiniams pamokos metu išreikšti emocines būsenas, labiau suvokti neverbaliniais būdais perteikiamą emocinę informaciją. Mokytojas įvairiai gali organizuoti improvizacijas, derinti jas su klausoma muzika, judesiu, dainavimu ir pan. Grupinės improvizacijos gali padėti vaikams ugdytis bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, kuriuos vėliau galima pritaikyti kitoje kūrybinėje ar mokomojoje veikloje. Tikslinga pamokose taikyti laisvą improvizaciją – dialogą, klasei siekiant įvertinti emocinį jų turinį. Organizuojant tokią veiklą, svarbu atsižvelgti į mokinių amžių ir įtraukti mokiniams aktualias temas. Šiuo atveju medžiagą mokyti muzikos mokytojas gali rinktis atsižvelgdamas į vaikų poreikius, gabumus ir įgūdžius, taip pat į turimas priemones (instrumentai ir kitos papildomos priemonės) (Jareckaitė, Rimkutė-Jankuvienė, 2010). Grupės instrumentines improvizacijas galima pateikti kaip programines temas. Jaunesnio amžiaus vaikų grupinės improvizacijos gali būti siejamos su konkrečiais literatūros veikėjų išgyvenimais ar jų aplinkos nulemtomis situacijomis, kurios sukelia vaikams aktualius jausmus. Vyresnėse grupėse galima improvizuoti apie patiriamus jausmus, kai klasėje vyksta konfliktas, ar perteikti – „pagroti" emociją, kai įvyksta kažkas labai svarbaus ir džiugaus. Galima paskatinti mokinius panirti į kūrybą deklamuojant eilėraščius ar eiliuojant žodžius ir kuriant jiems melodiją ar pritariant improvizuotu akompanimentu muzikos instrumentais ar judesiu. Tokios veiklos rezultatas – patiriamas kolektyvinio muzikavimo džiaugsmas ir tuo pat metu ugdomas gebėjimas išklausyti, empatiškai jausti kitą / kitus; gebėjimas užmegzti ir palaikyti tarpusavio santykius, pasitikėti savimi ir kitais, bendrauti ir bendradarbiauti.

K. Orfo muzikinio ugdymo idėjomis ir principais grindžiama dauguma šiuolaikinių muzikinio ugdymo metodikų. Taip pat ši pasaulyje plačiai žinoma muzikinio ugdymo sistema pritaikyta specialiajam muzikiniam ugdymui (Bitcon, 1976 ir kt.), muzikos terapijoje (Orff, 1974 ir kt.). Kaip pažymi W. B. Davis, K. E. Gfeller, M. H. Thaut (2008), dirbant „Orff-Schulwerk" metodu yra naudojami kalbos elementai, ritmas, judesys, šokis, daina mokant vaikus pažinti pasaulį, suprasti sąvokas. Toks holistinis mokymo(si) būdas yra ypač svarbus ugdant specialiųjų ugdymosi poreikių, raidos sutrikimų turinčius vaikus, nes padeda pažadinti, suaktyvinti visus pojūčius ir koreguoti fizinį ar psichinį atsilikimą.

Gertruda Orf (Orff, 1974), Karlo Orfo duktė, dirbo su neįgaliais vaikais, siekdama padėti neįgaliajam pajusti save, atsiskleisti fiziniame ir socialiniame pasaulyje, išplėtoti kūrybinius, žaidiminius, spontaniškumo gebėjimus. Jos muzikos terapijos metodas pagrįstas K. Orfo sistemos principu – „minimum pastangų – maksimum džiaugsmo" ir pačiu natūraliausiu vaiko poreikiu – judėti, žaisti, improvizuoti įvairius ritmus, pasitelkiant kūno judesius, instrumentus, balsą. G. Orf atskleidžia platų K. Orfo metodikos ir priemonių pritaikymą: įgūdžių nereikalaujantis muzikavimas patraukliais, kokybiškai skambančiais Orfo muzikos instrumentais grojant solo, duetu, ansambliu suteikia neišsemiamų galimybių psichomotoriniam vaiko vystymuisi; instrumentai patogūs groti, puikiai dera su rankų, kūno judesiais (ritmo elementai) bei dainavimu (intonavimo elementas); tikslingai parinkti instrumentai padeda vystyti reikalingus judesius ar raumenų grupes, akies – rankos koordinaciją, būtinus geresniam vaiko prisitaikymui ir ugdymuisi; grupinis muzikavimas leidžia diegti priimtino elgesio, bendravimo įgūdžius; fonetinė ritmika lavina kalbos organus ir stimuliuoja kalbos vystymąsi. Vaikams, turintiems raidos, judėjimo sutrikimų, patariama naudoti dar labiau pritaikytus instrumentus, kurie jiems palengvintų muzikavimo procesą grupėje. Pavyzdžiui, vieno tono dėžutės, įvairūs tembriniai instrumentai. Mokytojai gali suderinti pamokoje naudojamus instrumentus, pvz., gitaros ar kanklių stygas vienu garsu ar pentatonikos derme (priklausomai nuo grupės muzikavimo poreikio) ir padėti negalią turintiems vaikams sėkmingai įsilieti į klasės ar grupės muzikavimo procesą. Ugdant specialiųjų poreikių vaikus muzikos pamokose mokytojams dažnai tenka griebtis alternatyviosios notacijos priemonių, padedančių vaikams geriau orientuotis muzikavimo procese ir perprasti muzikos kalbos elementus. Alternatyvios muzikos notacijos taikymo pavyzdžių rekomendacijas yra parengęs ir lietuvos muzikos pedagogas R. Brūzga (2005). Jis siūlo atsižvelgti į sutrikimo pobūdį, bendradarbiaujant su specialistais išsiaiškinti ugdytinio suvokimo, regėjimo, judėjimo galimybes ir pritaikyti muzikos partitūrą naudojant spalvas, simbolius ar mišrius alternatyvios notacijos variantus.

Būtina pažymėti, kad Orfo sistemoje improvizacija remiasi muzikinio elgesio kopijavimu, imitacija, dialogu, taigi imitavimo gebėjimas yra būtinas vadinamosios Orfo muzikos terapijos grupės muzikavimui. Tai ne visada tinkama, kai, pavyzdžiui, sutrikusios raidos vaiko protinis išsivystymas dar nėra pasiekęs sąmoningo kopijavimo stadijos ir jis nesuvokia „aš – tu" ryšio ir eiliškumo, būtino elementariam muzikiniam dialogui. Be to, šiems vaikams būdinga mokymosi motyvacijos stoka. Todėl, dirbant su jaunesnio amžiaus ar lėtesnio vystymosi vaikais, rekomenduotina naudoti Nordofo-Robinso (*Nordoff-Robbins*) improvizacinės muzikos terapijos techniką, kuri padės parengti juos elementariam muzikavimui grupėje (Aleksienė, 2001, p. 43).

2.2.3. Zoltano Kodajaus muzikinio ugdymo sistemos ir muzikos terapijos sąsaja

Šiuo metu bendrojo lavinimo mokyklos muzikos pamokose ir neformaliojo ugdymo užsiėmimuose vis dar neabejotinai reikšmingiausia mokinių vokalinė veikla. Tai lemia tautos muzikavimo tradicijos, dainavimo veiklos organizavimo paprastumas ir prieinamumas. Lietuvos muzikos pedagogai dainavimo reikšmę muzikinio ugdymo procese grindžia Zoltano Kodajaus (*Zoltán Kodály*) (1882–1967) – vengrų kompozitoriaus, pedagogo, etnomuzikologo ir visuomenės veikėjo sukurtos muzikinio ugdymo sistemos idėjomis.

Z. Kodajus dar trečiajame XX amžiaus dešimtmetyje teigė, kad muzika turi priklausyti visiems, be muzikos mokymas nėra visavertis. Kodajaus muzikinio ugdymo sistemos (1971) pagrindas – chorinis dainavimas, sutelkiantis bendram išgyvenimui, žmonių bendrumo jausmui. Jis tvirtino, kad muzikos šaknys – dainavimas, nes žmogaus balsas tobuliausias, visiems prieinamas instrumentas. Vienas iš svarbiausių Z. Kodajaus sistemos principų: kiekvieno – suaugusiojo ar vaiko saviraiškos priemone turi tapti dainavimas – liaudies daina. Anot jo, kaip ir kalba dainavimas yra natūrali vaiko veikla, balsas – natūralus muzikos instrumentas, o chorinis dainavimas, suburiantis drauge muzikuoti, yra demokratiškiausia visuotinio bendravimo su muzika forma. Todėl muzikinį ugdymą jis siūlo pradėti nuo dainavimo.

Per dainavimą kiekvienas mokinys turi galimybę įgyti muzikinį raštingumą, pažinti ir mylėti savo liaudies muzikos palikimą ir didžiąją pasaulio muziką. Tai yra visuminė, dainavimu pagrįsta programa, kuri apima siekį išmokyti muzikuoti ir transformuoti tai į mokymąsi skaityti, rašyti, improvizuoti ir kurti.

Visuotinis muzikinis raštingumas – pagrindinis Z. Kodajaus muzikinio ugdymo sistemos tikslas. Daug dėmesio jo sistemoje skiriama muzikiniam raštui ugdyti: taikoma reliatyvioji solfedžiavimo sistema, padedanti vystyti toninių funkcijų jausmą, tobulinti mokinių solfedžiavimo gebėjimus. Z. Kodajaus metode įtvirtintas natų verčių žymėjimas specialiais skiemenimis, reiškiančias jų trukmes. Naudojami rankų ženklai kaip vaizdinė priemonė dainuojant pratimus, dainas. Pagal šį metodą muzikos skaitymo ir rašymo mokymą rekomenduojama pradėti nuo septynerių metų. Vaikai mokomi sudaryti ritminius darinius, solfedžiuoti paprastas trijų natų vaikiškų dainų melodijas. Aukštesnėse klasėse yra mokoma(si) dermių ir alteruotų gamų, įtraukiama teorija ir harmonija. Su absoliučiais natų pavadinimais supažindinama žemesnėse klasėse ir vėliau jie vartojami pakaitomis su reliatyviojo solfedžiavimo elementais.

Kodajaus sistemoje pabrėžiama muzikos rašto mokymo svarba, teigiama, kad muzikinė kūryba ir improvizavimas įmanomas tik įvaldžius muzikinį raštą, jo organizavimo būdus ir sukaupus atitinkamą muzikinių intonacijų kiekį. Šios muzikinio ugdymo idėjos yra itin aktualizuojamos Lietuvos bendrojo lavinimo ir neformaliojo ugdymo muzikos mokyklų programose, nors sulaukia nemažai kritikos dėl 1) sąlygų išskirtinumo – muzikos pamokos vedamos kiekvieną dieną; 2) vienpusiškumo – muzikos mokymas sutelktas į dainavimą iš natų; 3) siauro muzikinės patirties turinio, grindžiamo vien nacionaliniu folkloru ir klasikine muzika; 4) racionalizavimo – Kodajus deklaruoja emocijų svarbą, bet specialiai neugdo emocinio jautrumo muzikai,

pabrėždamas dainavimo reikšmę bei balso tobulinimą, jis tarsi užmiršta dainuojantį asmenį[34] (Aleksienė, 2001, p. 30).

Pedagoginė Z. Kodajaus muzikinio ugdymo sistema, siekianti ugdyti ne muzikų elitą, bet kiekvienam vaikui padaryti muziką artimesnę, sutampa su principiniais muzikos terapijos teiginiais, jog kiekvienas yra muzikalus, kad muzika turi poveikį žmogaus kūnui, protui, dvasiai ir yra reikalinga visiems. Muzikos terapijai Kodajaus koncepcija reikšminga dėl vokalo, dainavimo sureikšminimo. Daina / dainavimas neįgaliesiems ar sergantiems žmonėms yra labai tinkama veikla, daugumai (išskyrus retus atvejus) yra lengviau dainuoti nei groti muzikos instrumentais. Pirmoje šio leidinio dalyje aprašoma dainavimo svarba žmogaus sveikatai ir gyvenimo kokybei: padeda gerinti žmogaus fiziologinę ir psichologinę būklę, lavinti kalbą, stiprinti žmonių bendravimą, jų savijautą grupėje, daina kaip saviraiškos forma, padeda kuriant ar atkuriant žmogaus savivertę, ir t. t.

Z. Kodajaus muzikinį ugdymą ir muzikos terapiją sieja grupinio muzikavimo (chorinio dainavimo) kaip socialinio sąveikavimo reiškinio suvokimas ir vertinimas. Svarbu, kad dainavimas gali būti pritaikomas darbui su didelėmis žmonių grupėmis. Šiuo atveju mokyklai ar mokinių klasei – siekiant susitelkimo arba bendruomenės tradicijų / ritualų kūrimo. Tokiu tikslu sukurta ar pritaikyta daina padeda ir mokytojams, ir įvairių gebėjimų ir poreikių turintiems mokiniams pasijusti svarbiais, reikšmingais mokyklos / klasės bendruomenės nariais. Integruojant ugdymo ir sveikatinimo siekius, transformuojasi muzikavimo uždaviniai – šalia muzikos rašto mokymo svarbus tampa socialinis kontaktas, kalbėjimo procesų lavinimas, atskirų vaikų integravimas į grupę. Mokytojas turi rasti tinkamą medžiagą ir ją tikslingai pritaikyti mokinių ugdymosi poreikiams tenkinti. Šio leidinio Metodiniuose prieduose pateikiama dainelių, kurios skirtos savęs pažinimui ir mokinių bendravimui skatinti.

Pirmoje dalyje išsamiai aprašomos dainų kūrimo, aranžavimo, pritaikymo įvairių poreikių klientų grupėms galimybės. Bendrojo lavinimo mokyklos muzikos pamokose mokiniai taip pat skatinami kurti dainas, joms pritaikyti akompanimentą. Šiam tikslui mokytojai gali puikiai pritaikyti mokymosi bendradarbiaujant strategijas ir įvairiais būdais dainų kūrimą ir atlikimą paversti mokinių socialinę sąveikę skatinančiu, empatijos ugdymo ir emocinės raiškos procesu. Mokytojas, pasirinkęs dainos kūrimo strategiją, gali modeliuoti procesą taip, kad paskatintų vaikus bendradarbiauti, padėti vieni kitiems. Pavyzdžiui, galima kurti dainą kokiai nors klasės konfliktinei situacijai išgvildenti. Būtų galima tokia seka: vaikai siūlo iš šios situacijos reikšmingiausius žodžius, vėliau pasirinkę 3–4 žodžius grupėse surimuoja po ketureilį, vėliau paskatinami jį suvaidinti klasės draugams ir aptarti. Galiausiai sukurti ketureiliams melodiją, ją užrašyti patiems ar su mokytojo pagalba. Atrasti pritarimui tinkamus instrumentus. Rezultatas – klasė gali turėti savo sukurtą, vienijančią dainą. Organizuojant tokią veiklą mokytojams yra labai svarbu gerai pažinti mokinius, nevengti netikėtų situacijų klasėje kūrybinio proceso metu, bendradarbiauti su mokiniais padedant išspręsti kylančias problemas. Šis kelias nėra lengvas ir patogus mokytojui, tačiau teikia daug naudos ir kūrybinio džiaugsmo mokinimas. Įvairių dainelių, dainuojamųjų žaidimų pavyzdžių galima rasti šios metodikos prieduose ir juos kūrybiškai prisitaikyti.

---

[34] Lot. *persona* – asmuo, asmenybė. Lot. *per sona* – per garsą.

2.2.4. Šiniči Suzukio muzikinio ugdymo sistemos ir muzikos terapijos sąsaja

Japonų smuikininko, humanistinės filosofinės krypties pedagogo Šiniči Suzukio (*Shinichi Suzuki*) (Evelyn, 1993) muzikinio ugdymo koncepcija antrojoje XX a. pusėje padarė didelį poveikį daugelio šalių muzikinio ugdymo sistemoms. Suzukio metodas pagrįstas tikėjimu, jog kievienas vaikas turi neribotą muzikinį potencialą, todėl jo muzikiniai gebėjimai gali ir turi būti ugdomi kaip ir gimtoji kalba. Jis teigė, kad visi vaikai gali išmokti groti muzikos instrumentais taip pat natūraliai, kaip ir kalbėti gimtąja kalba, tačiau tam būtina sąlyga – ankstyva palanki muzikinio ugdymo aplinka, kaip ir gimtosios kalbos žodžių natūralus skambėjimas mažylio aplinkoje. Savo metodą pedagogas vadino „talento ugdymu“, „motinos kalbos metodu“, nes tiek vaikui mokantis kalbėti, tiek mokantis muzikos veikia šie veiksniai: klausymasis, motyvacija, kartojimas, mokymasis „žingsnis po žingsnio“, atmintis, žodynas, tėvų įtraukimas, meilė. Šis metodas remiasi tiek psichofizinėmis vaiko galimybėmis, tiek artimiausios vystymosi zonos numatymu, todėl čia lyg susilydo humanizmą teigiantis tikėjimas vaiko vystymosi potencija ir bihevioristiniai išmokimo, kopijavimo kartojant ir skatinant būdai (Aleksienė, 2001, p. 31–32).

Suzukio humanistiniai idealai ir muzikinio ugdymo principai aktualūs ir muzikos terapijoje:

- Tėvų (globėjų) atsakomybė ir dalyvavimas ugdymo procese. Tėvai įtraukiami į muzikos mokymosi procesą, jie tęsia darbą, drauge muzikuodami su vaiku namuose.
- Ankstyvo muzikinio ugdymo reikšmė. Ankstyvaisiais metais intensyviausiai vystosi vaiko protas, motorika, kalba, todėl muzikinį ugdymą reikia pradėti kuo anksčiau – tai skatina raidą.
- Klausymasis muzikos. Mažas vaikas išmoksta kalbėti, kai girdi kalbą, todėl, norint išmokyti muzikos, reikia, kad vaikas nuolat ją girdėtų. Kokią muziką girdės – tokią supras, tad svarbu muzikos kokybė.
- Kartojimas. Muzikos mokomasi kartojant, panašiai kaip vaikas kartoja žodžius, plėsdamas savo žodyną.
- Paskatinimų svarba. Mokinys nuolat pagiriamas, paskatinamas už pastangas, tarp vaiko, jo tėvų ir pedagogų kuriama geranoriška atmosfera.
- Mokymasis drauge su kitais vaikais. Muzika atveria kelią socialiniams santykiams; vaikas motyvuojamas muzikuoti – groti ansamblyje ar orkestre drauge su kitais, ugdomas bendruomeniškumas.
- Muzikinio rašto mokymasis tik įgijus elementarius muzikavimo įgūdžius. Niekas vaiko nemoko skaityti ir rašyti, kol jis nemoka kalbėti, tad ir mokantis muzikos – pirmiausia išmokstama taisyklingai kvėpuoti, groti muzikos instrumentu, intonuoti, tik paskui – skaityti ir užrašyti natas (Vilkelienė, 2003, p. 35).

Š. Suzukio koncepcijoje pabrėžiamas ne profesionalų rengimas, bet muzikinis auklėjimas, siekiama padėti kiekvienam vaikui aktualizuoti savo žmogiškąsias galias. Suzukis pabrėžė pagrindinį tikslą – išugdyti kultūringą pilietį. Jis tikėjo, jog vaikui sudarant sąlygas nuo gimimo girdėti skoningą muziką ir vėliau mokytis ją atlikti, yra vystomas darbštumas, drausmingumas,

kantrybė ir, svarbiausia, – jautri širdis. Dirbant Suzukio metodu, į vaiko muzikalumo ugdymą įtraukiama visa šeima[35], visų pirma motina.

Suzukio idėjos turėjo įtakos daugelio muzikinio ugdymo, specialaus muzikinio ugdymo, muzikos terapijos teorijoms ir praktikai. Pavyzdžiui, P. Nordoffo ir K. Robbinso muzikos terapijos metodo esmė – tikėjimas įgimtu žmogaus muzikalumu yra artima Suzukio koncepcijai, tačiau jie akcentuoja ne išorinį, bet vidinį ugdymąsi. Š. Suzukio muzikinio ugdymo ir Nordoffo ir Robbinso muzikos terapijos koncepcijas sieja ypač akcentuojamas, procese taikomas kalbos mokymosi, vaiko ir motinos ryšio modelis. Muzikos terapijoje ypač svarbus yra „motiniškas", geranoriškas bendravimo principas, augimą skatinantis aplinkos kūrimas. Palanki ir vaiko jausmus puoselėjanti atmosfera, garantuojanti emocinę šilumą ir saugumą mokymosi procese, bei muzikinės medžiagos išdėstymas žingsnelis po žingsnelio sunkėjančia seka išmoko vaiką pasitikėti savimi, mylėti ir džiaugtis muzika.

2.2.5. E. Gordono muzikinio ugdymo sistemos ir muzikos terapijos sąsaja

Viena iš jaunesnių, pasaulyje populiarių muzikinio ugdymo koncepcijų – JAV muzikos pedagogo, psichologo E. Gordono sukurta muzikinio ugymo sistema (1994). E. Gordono moksliniai tyrinėjimai yra labai reikšmingi muzikinių gabumų, audiacijos, muzikos mokymosi teorijos, toninių ir ritminių darinių bei muzikinio ugdymo vaikystėje ir labai ankstyvame amžiuje srityse. Jis yra šešių muzikinių gabumų testų, taip pat daugelio knygų, straipsnių ir mokslinių monografijų autorius. E. Gordonas tiria muzikinio ugdymo įtaką naujagimiams nuo vieno iki aštuoniolikos mėnesių ir tų įgūdžių svarbą nuo aštuoniolikos mėnesių iki trejų metų.

Nors E. Gordono tyrimo laukas – ankstyvojo amžiaus vaikų muzkinis ugdymas, jo atradimai ir metodiniai pastebėjimai yra svarbūs bendrojo lavinimo mokyklos jaunesniojo amžiaus mokinių muzikiniam ugdymui bei muzikos terapijos metodams naudoti. Svarbu, kad E. Gordonas išskiria ir apibrėžia muzikinių gabumų ir muzikinių pasiekimų sąvokas. Jo nuomone, svarbu suprasti du žodžius: „galimybės" ir „demonstravimas". Anot E. Gordono, vaiko galimybės daugeliu atvejų yra kur kas didesnės, nei jis jas atskleidžia. Muzikinė aplinka yra vienintelis ir svarbiausias vaiko muzikinių gabumų lavinimo veiksnys. Kadangi iki devynerių metų vaiko muzikiniai gabumai priklauso nuo prigimties ir aplinkos veiksnių, pirmuosius devynerius metus jie vadinami lavinamaisiais muzikiniais gabumais. Sulaukus devynerių metų aplinkos veiksnys nebeturi įtakos vaiko muzikiniams gabumams, todėl vėliau jie vadinami stabiliaisiais muzikiniais gabumais. Muzikiniai gabumai stabilizuojasi, o pasiekimus galima lavinti (Jareckaitė, Rimkutė-Jankuvienė, 2011). Terapiniu požiūriu yra svarbus šio metodo principas, skatinantis išryškinti vidines potencines vaiko galimybes. Atliktų tyrimų duomenys patvirtina, kad vaikai, kuriems muzikos terapijos sesijų metu pavyko atsiskleisti, lavinti savo muzikalumą ir jį pademonstruoti, įgijo didesnę savivertę, labiau pasitikėjo savimi, gerėjo jų rezultatai kitose terapijose. E. Gordono aprašomas ir taikomas muzikinio audijavimo principas yra priimtinas muzikos

---

[35] Tėvai apmokomi padėti vaikui įvaldyti muzikinę kalbą.

terapijoje, kai siekiama skatinti vaiką atkartoti, imituoti, t. y. kaupti muzikinių intonacijų bagažą bei jų pagalba plėtoti komunikacinius ir socialinius gebėjimus. Metodas pritaikomas muzikos pamokose visiems kartu dainuojant, žaidžiant vokalinius žaidmus. Jų metu galima derinti grupinį ir individualų muzikavimą bei skatinti vaikus improvizuoti balsu leidžiant jiems patirti kūrybos džiaugsmą. Mokytojai dažnai taiko balso lavinimo pratybas pamokose ar choro užsiėmimuose. Šis procesas gali būti „žaidžiamas", įtraukiant vaikus į vokalinių pratimų skiemenų ar motyvų kūrimą bei atlikimą tiek individuliai, tiek grupėmis. Procesas tokiu būdu tampa kūrybiniu, motyvuoja mokinius veiklai. E. Gordono nuomone, muzikos ir kalbos mokymosi būdai yra panašūs, todėl šio metodo taikymas turėtų būti naudingas ne tik vaikų muzikiniams gebėjimams, bet ir kalbos funkcijoms ugdyti.

2.2.6. Muzikos klausymosi ypatumai organizuojant muzikinio ugdymo ir muzikos terapijos veiklą

Pirmojoje metodikos dalyje analizuojami relaksacinės muzikos terapijos metodai ir jų naudojimas ugdymo srityje. Jie remiasi muzikos klausymo veikla, kuri turi didelę reikšmę bendrojo lavinimo mokyklos muzikos programoje. Terapijos procese keliami tikslai mokyklos pamokose, greičiausiai, nebus visiškai įgyvendinti vien dėl klasių dydžio ir mokinių ugdymosi poreikių įvairumo. Tačiau kai kurie muzikos terapijos metodų elementai jau yra taikomi, o kitus pasitelkus šią metodinę medžiagą galima pritaikyti.

Lietuvos mokyklos bendrojo ugdymo muzikos pedagogai (V. Krakauskaitė, E. Balčytis, A. Piličiauskas ir kt.) rekomenduoja taikyti įvairias muzikos klausymo formas, atsižvelgiant į mokinių amžių kelti klausymo tikslus. Tačiau muzikos klausymas daugeliu atvejų skiriamas tik muzikinei kultūrai pažinti, muzikinių struktūrų, stilių analizei, paviršutiniškai nusakyti muzikos pobūdį. Dažnai ignoruojama emocinė muzikos kūrinio informacija, kuri, ją pavykus atskleisti ir aktualizuoti, galėtų padėti mokiniams: muzika, jos keliami vaizdiniai, emocijos, prisiminimai ir pokalbiai apie juos padėtų mokiniams geriau pažinti savo jausmus ir potyrius. Klausomos muzikos poveikį ir bandymą verbalizuojant aktualizuoti muzikos perteikiamą informaciją buvo bandoma diegti sovietmečiu Rusijoje ir kai kuriose kitose tuometės Sovietų sąjungos respublikose labai intensyviai propaguojant rusų kompozitoriaus ir visuomenės veikėjo Dmitrijaus Kabalevskio parengtą muzikinio ugdymo programą (1975), kurioje į pirmą vietą iškeliamas muzikos klausymasis. „Trys banginiai" – maršas, daina, šokis – tai trys pagrindinės muzikos sritys, per kurias vaikai vedami į didžiąją muziką. D. Kabalevskio muzikinio ugdymo sistemos tikslas – ugdyti mokinių muzikinę kultūrą kaip itin svarbią jų dvasinės kultūros dalį. Svarbiausi mokymo būdai – pokalbiai apie muziką, jos klausymasis, apmąstymas. Nors D. Kabalevskio parengta vaikų muzikinio ugdymo programa buvo arčiausiai realių sąlygų (vienintelė iš visų minėtų sistemų buvo taikoma vienai muzikos pamokai per savaitę), tačiau ir ji dėl kai kurių savo vienpusiškumų (pernelyg mažai dėmesio skiriama vaikų prigimtį atitinkančiam aktyviam dalyvavimui muzikinėje veikloje, vaikai per staigiai orientuojami į „pasaulinę muzikinę kultūrą", pernelyg skatinami žodiniai muzikos kūrinio turinio aiškinimai ir kt.) sulaukė daug kritikos ir nedaug kur teprigijo (Kačiušytė-Skramtai, 2006).

Kitas muzikos terapijos metodams artimas, muzikos suvokimo gebėjimų ugdymui pritaikytas būdas yra A. Piličiausko (1998) sukurta ir L. Navickienės (2001) išplėtota muzikos klausymo(si) ir pažinimo koncepcija. Ugdytinis mokomas ne pasyviai mėgautis muzikos garsais, bet aktyviai per santykį „subjektas–subjektas" bendrauti su klausomu ir atliekamu muzikos kūriniu. Ugdytinis pamažu per muzikos intonavimo procesą išgyvendamas rezonuojamus jautulius ir juos verbalizuodamas, t. y. perkeldamas į sąmoningą emocijų ir jų loginės sekos lygmenį, suvokia muzikos kūrinį. Toks muzikos kūrinio suvokimas visų pirma apibūdina patį suvokėją, jo vidaus pasaulį ir, be abejo, yra individualus. Praktiniam muzikos pažinimo modeliui įgyvendinti rekomenduojami intonavimo prasmės įsisąmoninimo metodas (IPM) ir asmeninės prasmės įsisąmoninimo metodas (APM). Šių metodų taikymą lemia ugdytinių amžiaus grupių ypatybės ir jų gebėjimai. Jaunesniojo amžiaus vaikai dėl kuklaus intonacijų, asociacijų bagažo, nedidelės gyvenimo patirties gali nesugebėti atlikti APM rekomenduojamų užduočių. Todėl šiuo atveju tikslingiau apsiriboti IPM metodo principų išmokimu bei L. Navickienės emocinio imitavimo metodo (EIM) principų taikymu. EIM – mokinių gebėjimų ir saviugdos skatinimo būdas, imituojant kūrinio emocinių intonacijų arba menamo herojaus išgyvenimų turinį, sužadinamą kitų meno rūšių integracija. Pats metodas skirtas ugdomajam turiniui sujausminti, t. y. harmonizuoti.

Vertinant minėtų metodų terapinį pobūdį, galima rasti daug bendrų sąsajų su muzikos terapijoje taikomu muzikos klausymo kuriant vaizdinius metodu. Muzikos terapijos pradininkai Lietuvoje (Aleksienė, 2001; Šinkūnienė, 2001; Vilkelienė, 2000; Kačiušytė-Skramtai, 2002 ir kt.) pritaikė IPM metodą įvairaus amžiaus ir skirtingus sutrikimus turinčių vaikų ugdymui optimizuoti muzikine veikla. Atsižvelgiant į ugdytinių ugdymosi poreikius, muzikos klausymui modeliuojamos tokios pedagoginės situacijos, kurios padėtų plėtoti tam tikras ugdymo sritis. Verbalizuojant meninius išgyvenimus, ugdytinis ir ugdytojas modeliuoja asmeninę kūrinio suvokimo prasmę. Tai yra vertinga informacija ugdytojui ar terapeutui, padedanti suvokti mokinio vienokio ar kitokio elgesio priežastis, suvokti jo pasaulėžiūrą. Šis metodas padeda ugdytiniui ne tik pajusti meninį vaizdą, bet ir geriau įsisąmoninti save. Pabrėžiama, kad IPM, APM, EIM taikymas įmanomas tik esant pasitikėjimo ir geranoriškumo atmosferai ir esant ugdytinio ir ugdytojo sąveikai saugioje aplinkoje. Šis būdas dar vadinamas „muzine savivoka" ir siejamas su asmenybės auklėjimu ir dorinimu. Metodai glaudžiai susiję su receptyviosios muzikos terapijos metodų principais: siekiama, kad ugdytiniai turėtų galimybę išreikšti savo emocijas žodžiais, meno vaizdiniais. Išsakydami savo emocijas, kad ir kitų literatūros veikėjų, personažų ar pan. vaidmenyse, mokiniai turi galimybę geriau suvokti įvairias gyvenimo situacijas ir jų keliamas emocijas, padedant mokytojui ar grupei įsigilinti į jas, suprasti. Tikėtina, kad gilesnis savęs pažinimas padės vaikams geriau ugdytis socialines kompetencijas, išvengti gilesnių emocinių ir elgesio sutrikimų.

Muzikos klausymo(si) metodų pritaikymas pamokoje šiuo atveju tampa tam tikra vaiko savijautos diagnostikos priemone: skatinant vaikus suvokti savo ar kito veikėjo emocijas, jie gali išsakyti, išreikšti savo išgyvenimus, nuotaikas, baimes ir t. t. Minėtų autorių atliktų tyrimų metu buvo pastebėta, kad ugdytiniai daugiausiai fiksuoja tokius išgyvenimus ir suteikia skambančiai muzikai tokią prasmę, kuri tuo metu jiems aktualiausia, reikšmingiausia, pageidaujama. Visa tai pasireiškia lyg nepastebimai, bet visada dėsningai ir determinuotai. Muzikos klausy-

mo metu suvoktų emocijų verbalizavimas yra naudingas ir kalbos vystymo, jos produkavimo požiūriu: vysto vaiko rišlią kalbą, plėtoja jo saviraišką kalba, tam tikrais atvejais atlieka terapinę „užsimiršimo" funkciją nugalint bendravimo ir kalbėjimo barjerus, taip pat veikia kaip ugdytinio ir ugdytojo bendravimo, jų dialogo kūrimo priemonė. Tai yra ir kūrybinis procesas, kuris pažeidžiamai asmenybei yra svarbus tiek psichoterapiniu požiūriu, išsakant savo emocines būsenas, neigiamą patirtį, kaupiant asociacijų ir vaizdinių bagažą, kuris neabejotinai yra būtinas sėkmingai kalbos raidai, taip pat bendrauti su kitais žmonėmis ir kūrybiškumui ugdytis (Kačiušytė-Skramtai, 2006).

Tiek pedagoginiu, tiek terapiniu požiūriu tikslingai organizuotas muzikos klausymas yra aktyvi ugdytinio ir ugdytojo (ar kliento ir terapeuto) psichinė veikla. A. Piličiauskas (1998) teigė:

- muzika pajėgi klausytojo psichikoje modeliuoti būsenų atsiradimą, jų kaitą ir išnykimą, neapibrėždama konkrečios jų reikšmės;
- klausytojas privalo būti sąmoningai aktyvus, stengtis visa savo psichika rezonuoti (muziką) ir taip išsiaiškinti kūrinyje lyg ir užkoduotų išgyvenimų reikšmę, turinį ir jų plėtotę;
- norint įsisąmoninti kūrinio poveikio rezultatą, būtina patiriamus jautulius verbalizuojant pervesti į emocijų lygį bei suprasti priežastinį loginį atskirų įsisąmonintų emocijų ryšį.

Tokiu būdu klausytojo (suvokėjo) potyriai transformuojami į meninį vaizdą, kurio dėka geriau pažįstamas pats suvokėjas, t. y. klausytojas geriau pažįsta pats save. Tai skatina gilesnį savęs suvokimą. Mokyti aktyviai klausytis muzikos ir reflektuoti – reiškia spręsti ugdymo(si) problemą. Padėti mokytis reflektuoti, įvardyti patiriamas emocijas – vienas iš svarbių ugdymo ir terapijos uždavinių.

Aptarti muzikos pamokose taikomi muzikos klausymosi metodai yra labai artimi receptyviosios muzikos terapijos metodams, kurie yra aprašyti pirmojoje metodikos dalyje: muzikos klausymasis kuriant vaizdinius, diskusija apie dainą, prisiminimų skatinimas daina ir pan. Akivaizdu, kad muzikos mokytojas negali pamokoje „panirti" į kiekvieno vaiko aktualizuojamą muzikos prasmę ir ja remiantis modeliuoti procesą. Procesas nagrinėtinas klasės lygmeniu, kai vaikų generuojamos idėjos padėtų kurti tam tikrus bendrus rezultatus: piešiniai, koliažai, „minčių lietūs", suvaidintos inscenizacijos ar sukurtos pasakos ir pan. Veiklą organizuojant klasėje būtų tikslinga taikyti mokymosi bendradarbiaujant strategijas keliant joms tikslingus, „terapinius" uždavinius.

Muzikos klausymas pamokoje gali turėti ir relaksacinę reikšmę. Dažnai mokinių dienos režimas būna labai įtemtas, jie į muzikos pamoką gali ateiti sudirgę, pavargę ar priešiškai nusiteikę. Tokiu atveju tikslinga klausytis muzikos ir leisti vaikams nusiraminti panaudojant tam tinkamus muzikos pavyzdžius. Svarbu tinkamai nuteikti mokinius ir sukurti aplinką, kurioje tokia veikla galėtų sėkmingai įvykti. Pavyzdžiui, su paaugliais rekomenduojama naudoti degančią žvakę kaip dėmesio sukoncentravimo ir atmosferos sukūrimo priemonę. Jaunesniems vaikams galima pasiūlyti „pamiegoti" ir susapnuoti „pasaką" ir pan. Relaksacinį muzikos klausymą galima paversti kūrybiniu procesu, muzikos klausymosi metu nukreipiant vaikų mintis į malonius dalykus. Po klausymosi galima piešti, rašyti ar pasikalbėti apie savijautą. Rekomendacijos, kaip

vykdyti muzikos relaksaciją, plačiai aprašytos pirmojoje metodikos dalyje. Metodiniuose prieduose yra pateikiamas muzikinei relaksacijai tinkamų muzikos kūrinių sąrašas.

Apibendrinant antrąją dalį galima teigti, kad muzikos terapijos metodų ar jų elementų integravimas bendrojo lavinimo mokyklos ugdymo procese gali būti pakankamai eklektiškas, tačiau visada išlaiko komunikacinį muzikinės raiškos tikslą, praturtina muzikinio ugdymo procesą naujais, mokinių motyvaciją ir socialinį bendravimą skatinančiais muzikos terapijos metodais ar jų elementais.

Mokytojas, įvertindamas kiekvienos klasės situaciją (mokinių skaičių, specialiųjų poreikių mokinių ugdymosi poreikius), gali lanksčiai pritaikyti siūlomą medžiagą ar jos dalį.

Keletas rekomendacijų, į ką mokytojai turėtų atkreipti dėmesį pritaikydami muzikos terapijos metodų elementus pamokoje:

1. Jeigu muzikos pamokoje dalyvauja specialiųjų ugdymosi poreikių mokinys, reikėtų ieškoti būdų (žaidimo, dainelės), kurie paskatintų integracijos procesą klasėje, leistų specialiųjų poreikių mokiniui patirti sėkmę: pritaikant instrumentą, aplinką, partitūrą, suteikiant jam galimybę pasireikšti improvizuojant, o visai klasei padėti suprasti, kad muzikuoti gali visi sėkmingai.
2. Kai klasė yra triukšminga, nenusiteikusi darbui, nesusikoncentruojanti, muzikos mokytojas gali pamokos pradžioje pasitelkti dėmesį koncentruojantį muzikinį žaidimą, kuris padėtų suaktyvinti vaikų dėmesį ir padidintų jų darbingumą, arba, atvirkščiai, – padėtų sukoncentruoti jų dėmesį.
3. Jeigu klasėje kyla konfliktas, mokytojas gali pasitelkdamas muzikos improvizaciją paskatinti mokinius išreikšti emocijas, jas kartu aptarti. Šiuo tikslu galima klausytis muzikos, skatinti kylančius vaizdinius išreikšti judesiu, piešiniu ar pasakojimu.
4. Kai klasė yra nevieninga, susiskaldžiusi, pritaikytas muzikos žaidimas gali padėti visiems labiau susivienyti, išmokti susivienyti dėl vieno tikslo.

Šiuo atveju yra svarbi mokytojo motyvacija pasitelkti muzikos terapijos metodus siekiant ugymo procesą priartinti prie vaikų poreikių, paskatinti vaikus mąstyti, suvokti save ir pažinti muziką kaip priemonę, padedančią bendrauti ir pažinti kitus žmones. Gilesnis muzikos terapijos metodų taikymas būtų aktualus ir realiai įgyvendinamas bendrojo lavinimo mokykloje tikslingai organizuotame neformaliojo ugdymo procese, ypač ugdant mokymosi ar socialinės intgeracijos problemų turinčius vaikus. Ko ir kaip mokyti, kada ir kokia seka, lemia bendras vardiklis – vaiko ar tam tikros vaikų grupės individualios savybės ir elgesio ypatumai, psichologiniai vaiko raidos aspektai.

III DALIS.
MUZIKOS TERAPIJOS PROGRAMA MOKINIŲ ASMENINEI IR SOCIALINEI KOMPETENCIJAI UGDYTI

3.1. Vaiko asmeninės ir socialinės kompetencijos ugdymas muzikos terapijos metodais

3.1.1. Socialinių gebėjimų ugdymo galimybės muzikos terapijoje

Šiuolaikinėje visuomenėje žmogui svarbios savybės – pozityvus savęs vertinimas, iniciatyvumas, gebėjimas atlikti lyderio vaidmenį, komunikabilumas – glaudžiai susijusios su dvasine ir fizine jo sveikata. Sveikata yra kasdienio gyvenimo šaltinis, o ne gyvenimo tikslas, ji apima socialines, asmenines ir fizines galimybes. Gera sveikata leidžia žmonėms gyventi visavertį gyvenimą, kuris reiškia daug daugiau nei biologinis kelias nuo gyvybės pradžios iki mirties. Gyvenimas – nuolatinė fizinių, psichologinių, socialinių, ekonominių ir kitų aspektų raida. Kad vaikai galėtų prisitaikyti šiandieniame gyvenime, rastų savo vietą, mokėtų įveikti gyvenimo sunkumus, svarbu nuo mažens juos to mokyti, ugdant socialines jų kompetencijas.

Socialinė kompetencija – asmens gebėjimai prisitaikyti visuomenėje ir elgtis pozityviai, veiksmingai įveikti kasdienio gyvenimo poreikius ir problemas. Tai tokie gebėjimai, kurie jauniems žmonėms padeda išlaikyti psichinę sveikatą ir pasitikėjimą savo jėgomis, kai jie susiduria su gyvenimo realijomis. Pasaulinė sveikatos organizacija pateikė tokį sveikatos apibrėžimą: „Sveikata yra visiškos fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės būsena, o ne vien ligos ar negalios nebuvimas." Pirmoje knygos dalyje minėta, kad muzikos terapijos *svarbiausi tikslai – žmogaus sveikatos stiprinimas ir gyvenimo kokybės gerinimas*.

Nacionalinių ir tarptautinių tyrimų rezultatai akivaizdžiai rodo, kad jauni žmonės (tame tarpe vaikai) Lietuvoje – vieniši, nelaimingi, nesaugūs, nusivylę, neveiklūs ir abejingi. Jie linkę tyčiotis iš kitų, ir patys kenčia nuo psichologinio smurto[36]. Nepakankamas dėmesys neformaliam vaikų ugdymui, nesugebėjimas racionaliai naudoti laisvą laiką, nevisavertė gyvenimo kokybė – daugelio psichologinių, elgesio ir socialinių vaikų problemų (smurto, patyčių, nusikaltimų, savižudybių, alkoholizmo, narkomanijos) priežastis. Europos Sąjungos šalių patirtis rodo, kad prevencinės programos, atsižvelgiančios vien į vaiko pažintinius procesus, veik nekeičia jo elgsenos ir socialinės sąveikos. Norint išvengti priekabiavimo, žalingų įpročių, priklausomybės ligų ir gyvenimo krizių sukeliamų vaiko elgesio sutrikimų, būtina sudaryti sąlygas ir galimybes mokinių veiklai, grindžiamai bendradarbiavimu, ir į tą veiklą įtraukti mokinius. Tik tokioje veikloje mokinys įgis ir tobulins socialinio bendrabūvio įgūdžius, ugdysis atsakomybę, atjautą, pasitikėjimą savimi ir atsparumą rizikos veiksnių poveikiui.

Neformaliojo vaikų švietimo koncepcijoje (2005 m. gruodžio 30 d. Nr. ISAK-2695, *Valstybės žinios*. 2006-01-12, Nr. 4-115) teigiama, kad įgyta neformaliojo ugdymo patirtis yra didelis indėlis į asmenybės tobulėjimą ir aktyvaus pilietiškumo skatinimą. Neformaliojo vaikų švietimo *tikslas* –

[36] Eurobarometro tyrimų duomenimis, šiandien Lietuvoje neveiklaus, apatiško, nemotyvuoto jaunimo dalis siekia 43 proc. Palyginti su situacija kitose Europos šalyse, šis skaičius – labai didelis.

ugdant kompetencijas formuoti asmenį, sugebantį tapti aktyviu visuomenės nariu, sėkmingai veikti visuomenėje, padėti tenkinti pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius. Neformaliojo vaikų švietimo *uždaviniai*: ugdyti ir plėtoti vaikų kompetencijas tenkinant saviraiškos poreikį; lavinti gebėjimą kritiškai mąstyti, rinktis ir orientuotis dinamiškoje visuomenėje; spręsti mažiau galimybių turinčių, rizikos grupei priklausančių ar ypatingų poreikių turinčių vaikų psichosocialines problemas.

Neformaliojo ugdymo koncepcijos projekte[37] (2009) apibrėžiama, kad neformalusis ugdymas – neformaliojo švietimo dalis, skirta vertybinėms nuostatoms, asmeniniams gebėjimams (pasitikėjimui savimi, savarankiškumui, atsakomybei ir kt.), socialiniams įgūdžiams (bendradarbiavimui, bendravimui ir kt.) ugdyti. *Neformalusis ugdymas – metodas, kuriuo praktiškai ugdomas vaiko ar jaunuolio sąmoningumas, savivoka, savarankiškumas ir vertybinės nuostatos.*

Muzikos terapijos programa mokinių asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti – tai neformaliojo ugdymo priemonė, kuria siekiama sujungti *pažintinio, emocinio* ir *komunikacinio* lavinimo tikslus, akcentuojant muzikinio terapinio proceso organizavimo principus ir metodus. *Vaiko*[38] *ugdymas taikant muzikos terapijos metodus* – sisteminis procesas, kurio *tikslas* – muzikinės raiškos priemonėmis siekti teigiamos sąveikos, dvasinės vaiko harmonijos, kiekvienam pagal poreikius ir gebėjimus teikiant muzikinės kalbos žinių ir įgūdžių kaip būtinos jų socializacijos prielaidos. Muzikos terapijos integracija į neformalųjų ugdymą mokykloje išplėstų vaiko socializacijos galimybes tiek individualioje, tiek grupinėje veikloje.

Muzikos terapijos programos *tikslai* – kryptinga pozityvia muzikine veikla keisti netinkamas mokinių nuostatas, elgesio modelius, puoselėti mokinių sveikatingumą ir sveiką gyvenseną, vykdyti elgesio krizių, žalingų įpročių, priklausomybės ligų prevenciją. Muzikos terapijos programa asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti siekiama padėti vaikams ir jaunimui:

- ugdytis savigarbą, savo vertės suvokimą ir pasitikėjimą savimi;
- ugdytis atsparumą rizikos veiksniams;
- formuotis komunikacinius įgūdžius, vertybes ir nuostatas, reikalingus aplinkos spaudimui atlaikyti ir krizėms įveikti;
- teigiamai vertinti save ir kitus, formuotis tolerantišką požiūrį į aplinką;
- sąžiningai, garbingai ir atsakingai veikti siekiant tikslo, numatant savo elgesio padarinius.

Muzikos terapijos įtaka vaiko asmenybės raidai, socializacija muzikine raiška ypač paveiki: tyrimais įrodyta meninės raiškos įtaka skirtingų socialinių grupių santykiams, jų reikmėms ir interesams, meninių išgyvenimų reikšmė vaikų bendravimui ir sąveikai (Corke, 2002; Cohen, 2005; Oldfield, 2006).

---

[37] *<http://www.lvjc.lt/uploads/File/kiti/2009/neformaliojo_ugdymo_koncepcijos_projektas.doc>.*

[38] Šioje metodikos dalyje kalbama apie vaikus neišskiriant amžiaus grupių ir atskirai neanalizuojant psichologinių amžiaus tarpsnių ar raidos ypatumų. Dirbantis pagal muzikos terapijos programą pedagogas, modeliuodamas programos turinį ir parinkdamas atitinkamus metodus, juos pritaiko atsižvelgdamas į konkretaus amžiaus vaikų ar jaunuolių poreikius.

Muzikos terapijos programa yra grindžiama šiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. Vaikas funkcionuoja kaip vientisa būtybė, nedaloma į intelekto, jausmų, vertybių ar gebėjimo bendrauti sritis, todėl negalima išskirti ir analizuoti socializacijos problemų atsietai nuo paties vaiko asmenybės.
2. Muzikos ir aktyvios muzikinės raiškos poreikis yra būdingas absoliučiai daugumai vaikų, neatsižvelgiant į jų muzikinius gebėjimus, kuriuos reikia vertinti besąlygiškai teigiamai;
3. Yra glaudus muzikos ir kitų menų (šokio, judesio, draminės raiškos, poezijos) ryšys, todėl muzikinės išraiškos priemonių integravimas – neverbaliniai meno modalumai, yra svarbiausios psichoterapinės meno galimybės.
4. Socialinės ir komunikacinės kompetencijos, kurios įgyjamos teigiamoje emocinėje muzikinėje aplinkoje, turi teigiamą įtaką asmenybiniams vaiko raidos pokyčiams.
5. Vaiko elgesys – tai jo bendravimo forma, todėl, siekiant socializacijos proceso efektyvumo, diagnostinis vaiko vertinimas turėtų būti ir prognostinis, numatant raidos dinamiką ir perspektyvas.

Muzika yra unikali socialinio ugdymo priemonė, padedanti vaikų *socialinei sąveikai, savimonei, savitvardai, socialiniam sąmoningumui ir priimti atsakingus sprendimus.* Socialiniai gebėjimai priklauso nuo individualių vaiko savybių: mąstymo savitumo, neuromotorinių, sensorinių gebėjimų ir elgesio ypatumų. Sujungiant asociatyvinę ir kognityvinę muzikinę raišką, dėmesys sutelkiamas tiek į vaiko funkcines galimybes, tiek į išorines sąlygas. Svarbiausia muzikavimo prielaida terapijoje tampa *sąlygos* ir *aplinkybės*, kuriomis muzikinė raiška, modeliuodama, struktūruodama ir imituodama veiklą, galėtų sukurti sąveiką ir atkurti grįžtamąjį ryšį (Šinkūnienė, 2005).

Muzikos terapijos poveikį vaiko socialiniams gebėjimams galima pagrįsti šiais argumentais:

1) aktyvios muzikinės raiškos suvokimas visada bus pagrįstai subjektyvus, t. y. kiekvienam vaikui turintis savitą *asmeninę prasmę* (Piličiauskas, 1998), suteikiant galimybę pateikti daugybę teisingų atsakymų, lemiančių vaiko sėkmės patyrimą;
2) muzika – jausmų kalba; atverdama emocinių santykių galimybes, ji sudaro sąlygas aktyvinti bendravimą, sukurti artimą *dvasinį ryšį;*
3) muzikinė raiška, grindžiama intonavimo ir kalbos, judesio ir muzikos bendrystės principais, leidžia vaikui išreikšti asmeninę prasmę, kuri muzikiniam komunikaciniam procesui suteikia individualizuotą turinį;
4) pedagogo (terapeuto) ir vaiko tarpasmeninės prasmės suvokimas sukuria prielaidas pagrįsti stebimus vaiko *socialinės raidos pokyčius*.

Procesai muzikos terapijoje vyksta dėl unikalios galimybės *įtraukti asmenį į vidinės struktūros*, *saviorganizavimo* ir *santykių su kitais* patirtį. Suformuluotos septynios muzikos terapijos patirties sritys (arba elementai), pavadinti „*muzikavimo sritimis*" („*field of play*"), kurios turi savo kokybę: *estetika (nuojauta), muzikinė erdvė (intymumas), muzikavimo sritis (nuostaba), ritualas (pasikartojimas), ypatinga sąmonės būsena* (rimtis ar skrydis), *stiprybė* (intensyvumas) ir *kūrybinis procesas* (raminimas ar aktyvinimas). Teigiant, kad muzika yra energetinė sistema, atskleidžiama, kokie kūrybiniai procesai ar kokybiniai pokyčiai muzikuojant vyksta šioje energetinėje sistemoje, taikant muzikinius terapinius metodus (McPherson, 2006; Kenny, 1996).

Socialinės kompetencijos ugdymosi intencijas muzikiniame terapiniame procese galima apibrėžti tokiais požymiais:

- *intonacinis – ritminis* (gebėjimas iš muzikinių garsų ar žmogaus balso intonacijų suprasti jo nuotaiką);
- *kūno – kinestetinis* (gebėjimas suprasti neverbaliai perduodamą informaciją);
- *bendravimo*, t. y. *visuomeninis – socialinis* (gebėjimas aplinkinius žmones priimti tarytum informacijos šaltinį tobulėti).

Muzikos terapijos metodų taikymas bendrojo lavinimo mokyklose praturtintų naudojamų metodikų kompleksą. Tai nėra „menas menui" programa. Ši programa – tarpdisciplininė metodika, kurioje „persikloja" muzikinis ugdymas ir terapija. Kiekvienas specialistas: meno pedagogas, menų terapeutas, specialusis pedagogas, laisvalaikio pedagogas, psichologas, kineziterapeutas, naudodamas šią metodinę programą gali įeiti pro „savo duris" ir rasti būdą pagal savo kompetencijas pritaikyti programą savo keliamiems tikslams, optimizuojant vaiko ugdymo(si) ir gyvenimo kokybę (Aleksienė, 2010).

Muzikos terapijos programa mokinių asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti apima tris pagrindines temines grupes:

1. *Savęs pažinimo temos*: kūno pažinimas, emocijų pažinimas, mąstymo pažinimas ir elgesio pažinimas.
2. *Bendravimo su kitu temos*: atspindėjimas, prisiderinimas, eiliškumas ir darnus veikimas poroje.
3. *Bendravimo grupėje, bendradarbiavimo temos*: grupės formavimasis, tarpusavio susiderinimas grupėje, atsakomybė už grupę, bendradarbiavimas grupėje ir komandiškumas.

Muzikos terapijos programa sudaroma atsižvelgiant į konkrečių vaikų ugdymo tikslingumą ir galimybes: numatant ir siekiant išsikeltų tikslų parenkami ir taikomi atitinkami muzikos terapijos metodai. Sudarant muzikos terapijos grupes, atrenkant vaikus dalyvauti šioje programoje, reikia atsižvelgti į amžiaus grupę, problemiškumo sritis ir vaikų poreikius, tad muzikos pedagogui reikėtų bendradarbiauti su mokyklos psichologu, socialiniu pedagogu ar klasių auklėtojais.

Toliau pateikiami asmeninės ir socialiniės kompetencijos ugdymo *siekiniai, tikslas ir uždaviniai*, išsiaiškinama, kaip muzikinėje veikloje, taikant muzikos terapijos metodus, atskleidžiamos jų ugdymo galimybės.

3.1.2. Savęs pažinimas

Pirmoji *Muzikos terapijos programos asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti* dalis – *Savęs pažinimas* apima tokias *temas*: kūno pažinimas, emocijų pažinimas, mąstymo pažinimas ir elgesio pažinimas.

Muzikos terapijos mokslininkų darbuose tiriamos muzikos ir asmens tapatumo temos (Ruud, 1997) aiškinant asmens identiteto, emocijų, asmeninės ir socialinės erdvės ryšių sąsajas. Nurodoma, kad, viena vertus, muzika brėžia ribą tarp „manęs ir kitų", plėsdama *savivokos* ribas, kita

vertus – suteikia galimybę patirti priklausomybę tam tikrai *socialinei grupei*. Muzika gali būti geresnė asmens tapatumo metafora nei pats organizmas: gyvenimo praktikoje mes kuriame savo identitetą tuo pačiu būdu kaip kompozitorius kuria ar atlikėjas groja muziką. Galima interpretuoti muzikos ir gyvenimo kokybės lygiagretes, muzikos prasmės ir ekspresijos sąsajas (Ruud, 1997).

Emocinio intelekto ugdymas. Emocinio (asmeninio) intelekto ugdymo svarba vaiko socializacijoje – savo jausmų pažinimas, emocijų valdymas, gebėjimas siekti tikslo, gebėjimas įžvelgti ir atpažinti kitų žmonių jausmus (empatija), suprasti žmonių tarpusavio santykius. Kai vaiko emocijos ir protas apkraunami netolygiai – jie tampa atvirkščiai proporcingi. Vaikai muzikinės ekspresijos galimybių dėka susiduria su savo jausmais, kūno reakcijomis ir tokiu būdu mokosi tuos jausmus pažinti (Juslin, 2001). Savo jausmų supratimas yra esminis gebėjimas, kurio dėka pamažu atsiranda kritinis savęs vertinimas, ugdosi savivoka ir savikontrolė.

Muzikos sukeliamų jausmų neįmanoma išversti į kokią nors kalbą, nes, nepaisant jų ypatumo, detalumo ir konkretumo, jausmai yra nenusakomi. Todėl jausmų negalima išmatuoti įprasta žodžio reikšme: negalint tiksliai nustatyti jų vidinės prigimties, neįmanoma nustatyti ir patikimų jų išorinių ženklų (Reimeris, 2000). Tačiau dėl savo dinamiškos struktūros muzika gali išreikšti patį gyviausią ir tiesioginį patyrimą, kurio neįmanoma perteikti kalba. Toninės struktūros turi didelį loginį panašumą į žmogaus jausmo formas – į kilimo ir silpnėjimo, kovos ir susitaikymo, smarkaus susijaudinimo, ramybės ar svajingų akimirkų formas. Ne tiek į abstraktų džiaugsmą ar liūdesį, kiek į šių jausmų stiprumą, į „viso ko gyvybiškai svarbaus didingumą, trumpumą ir amžiną slinktį“, muzika – „toninis emocinio gyvenimo analogas“ (Langer, 1980, p. 356). Muzikos struktūra yra ta pati jausmo loginė forma, įkūnyta grynais, ritmingais garso ir tylos pasikartojimais.

Daugelyje mokslinių šaltinių nagrinėjama teigiamų emocijų įtaka neurologinei, psichinei ir fiziologinei asmens raidai (Greenspan, 2003; Riggio, Feldman, 2005). Išorinė emocijų ekspresija veikia ne tik socialinę komunikaciją, bet ir kitas adaptacines funkcijas: individualų ir socialinį vystymąsi, tarpasmeninių ryšių formavimąsi. Nors emociniai išgyvenimai yra asmeninis patyrimas, jų išraiška – socialus reiškinys. Daugelio emocinių išraiškų kodavimas ir dekodavimas tapatūs viso pasaulio žmonėms, neatsižvelgiant į jų kultūrą, kalbą ar išsilavinimą.

Labai svarbi *Muzikos terapijos programos* pozicija, kad emocinį intelektą, t. y. esminius savęs pažinimo – savivokos gebėjimus, galima ugdyti(s) įvairiais amžiaus tarpsniais. Vaikystė – laikotarpis, kai galima lengviausiai formuoti visus asmenybės pamatus, kartu ugdyti vaikų jausmus. Muzikinė veikla – vienas iš priimtiniausių būdų ugdyti vaikų emocijas, muzikos terapijos metodų kontekste – muzikinės reakcijos yra tapatinamos su emocinėmis reakcijomis. Muzikavimas ir jo metu perteikiama „emocinė informacija“ yra unikalus būdas muzikos pagalba padėti mokiniams „atspindėti“ ir atpažinti savo emocines būsenas, jas suvokti ir mokytis jas valdyti bei išreikšti tinkamais būdais.

Judesio ir muzikos integracijos reikšmė. Judesio naudojimas muzikinėje veikloje yra galinga saviraiškos, geros savijautos ir komunikacijos priemonė, turinti įtakos vaiko fiziniam ir protiniam vystymuisi. Judesio krypties ir ribų ypatumai, judesio elementai: svoris, erdvė, laikas ir tekėjimas (sklandumas) gali išreikšti skirtingus požiūrius, priežastis, tikslus ir ketinimus. Todėl vaiko

judesių potencialo atskleidimas – pradžios taškas tikslingiems, kontroliuojamiems judesiams lavinti[39]. Pajaučiant ir suvokiant asmeninio judesio stilių ugdosi vaiko *savivoka*. Pagrindiniai judesių raiškos principai:

1) skatinti vaiką savo natūralų judesį perkelti į muzikinę raišką ir vadovauti šiam procesui;

2) išsaugoti natūralią vaikų spontaninę raišką;

3) padrąsinti vaiko kūrybinę ekspresiją ir derinti ją su racionaliomis žiniomis.

Erdviniam savo kūno suvokimui reikia pritaikyti ritmo ir judesio pojūčių lavinimo pratimus, per ritminį struktūravimą suteikiant vaikui galimybę pajausti savo judesį. Taip tarpusavio ryšio dėka, komunikuojant judesiu, vyksta šie procesai (Šinkūnienė, 2001):

1) vaikui atsiranda savojo *aš* suvokimas, plečiama vaiko motorinė patirtis;

2) atkartojant vaiko judesį, atsiranda galimybė tiesiogiai pajausti vaiko būseną;

3) vaikas pajunta, kad gali veikti savarankiškai (o tai itin svarbu), ir gali turėti įtakos kitam žmogui (terapeutui);

4) atsiranda tarpusavio pasitikėjimas, teigiama emocinė priklausomybė;

5) keičiantis muzikos tempui, ritmui, dinamikai, kinta ir vaiko judesio diapazonas;

6) emocinėje aplinkoje vaikas tampa suinteresuotas išreikšti save kuo įvairesniais būdais, t. y. atsiranda kūrybos elementai;

7) emocinio ryšio pagrindu įgyjamas pasididžiavimo savimi, užtikrintumo jausmas.

Taigi, muzikinė raiška sujungia kūną, protą ir jausmus (prigimtį, vaizduotę ir muziką) – visuminę vaiko patirtį, suteikdama tiek laisvės, tiek ribų pojūtį. *Kūrybiškumas* ir *pasikartojimas*, *priežastis* (garsas, judesys) ir *pasekmė* (tyla, ramybė), *čia* ir *dabar* pasiekiamas asmeninės raiškos rezultatas suteikia muzikai vaikų asmeninės ir socialinės kompetencijos ugdymo priemonės statusą.

Terapinio muzikavimo vertės kriterijai. Kaip įvertinti muzikinės raiškos poveikį vaiko savęs pažinimui ir socialiniams gebėjimams? Ekspresyvi vaiko muzikinė raiška yra jausmų įkūnijimas, subjektyvius išgyvenimus pateikiant objektyviai. Garsas ar judesys – pagrindinė poveikio priemonė, tačiau muzikos terapijos tikslas – ne muzikinės raiškos *kokybė*, kurią sudaro intonavimo tikslumas, sodrus tembras, judesio grožis ir pan., o jų *emocinė prasmė ir vaiko būsenos atskleidimas*. Todėl pagrindinis terapinės muzikos interpretavimo principas tvirtina, kad *klaidingų garsų ar judesių nėra.*

Taigi muzikos, kaip socialinės kompetencijos ugdymo priemonės, naudojimas neturi estetinio tikslo. Tačiau vis dėlto toks raiškos būdas gali būti dvigubai malonesnis, o sukurtas įspūdis gerokai gražesnis, nes suteikia vaikui asmeninės prasmės (kūrybos) džiaugsmą. Kuriant ir kontempliuojant ką nors reikšminga – tai, kas turi vaikui realią praktinę prasmę (naudą), patiriami ne mažiau stiprūs įspūdžiai, nei klausant ar atliekant žinomą kūrinį. Svarbu, kad muzikiniu būdu išsireikšdamas, komunikuodamas ir atrasdamas naujų įspūdžių, vaikas juos suvokia ir priima kaip naują socialinę patirtį. Aktyvi muzikinė terapinė veikla, suteikdama vaikui galimybę perteikti emocijas, išlaisvina jį, sudarydama psichoterapinio poveikio prielaidas.

---

[39] Per judesį vaikui suteikiama galimybė patirti ir suvokti tokias sąvokas: greitai – lėtai, įtampa – atsipalaidavimas, stipriai – silpnai, sunkiai – lengvai, ekspansyviai – koncentruotai, uždarai – atvirai, plaukiančiai – nejudriai, viduje – išorėje, tiesiai – vingiuotai, aukštyn – žemyn. Jų įvairovė priklauso nuo minėtų judesio elementų pokyčių.

3.1.3. Tarpasmeninė komunikacija

Muzikos terapijos programos asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti antrosios dalies – *Bendravimo su kitu temos:* atspindėjimas, prisiderinimas, eiliškumas ir darnus veikimas poroje.

Poreikis bendrauti – prigimtinė kiekvieno asmens psichikos ypatybė. *Komunikavimo kompetencija* suprantama kaip kalbinių, regos, bendravimo, technologinių ir socialinių gebėjimų visuma. Komunikavimo procesas apima adresantą, kuris kuria ar perduoda tekstą („tekstas" suprantamas plačiąja reikšme: tiek žodinis, tiek nežodinis), ir adresatą, kuris suvokia tekstą. Komunikacijos procesas vyksta konkrečiomis aplinkybėmis, nuo kurių priklauso perduodamos informacijos pobūdis, komunikacijos proceso dalyvių elgesys, informacijos suvokimas ir atsakas į ją. Komunikavimo gebėjimai – vieni svarbiausių informacinėje visuomenėje gyvenančiam žmogui. Todėl svarbu šiuos gebėjimus lavinti visame ugdymo procese. Kalbinės komunikacijos mokoma gimtosios ir užsienio kalbų pamokose, tačiau to neužtenka šiems gebėjimams išugdyti. Muzika gali būti vienas iš svarbių įvairaus amžiaus vaikų raidos ir tarpasmeninės komunikacijos gebėjimų ugdymo stimulų.

Muzika kaip bendravimo su kitu priemonė. Kalbos ir muzikos mokymas susijęs su auraliniais impulsais. Kūdikių tyrimai rodo, kad gebėjimas atpažinti ir atgaminti garsų pavyzdžius įgyjamas kur kas anksčiau už kalbos apraiškas: „mes gimstame, jau turėdami suvokimą apie ritmiškai ir melodiškai suderintą tarpusavio sąveiką, per kurią komunikuojame su aplinka ir patenkame į socialųjį pasaulį" (Schogler, 1998, p. 42). Kūdikis ir bendravimo partneris improvizuoja „kūrinį", turintį integruotą ir sumodeliuotą formą, demonstruodami abipusį supratimą ir dialoginę sąveiką.

Kalba, kurią dauguma motinų vartoja kalbėdamos su savo kūdikiais, labiau *muzikinė* nei *žodinė*: intonacijos ypač raiškios, pasikartojančios, o tam tikrų akcentuotų skiemenų kirčiai pabrėžiami. Žodžių reikšmė yra nesvarbi, nes kūdikis reaguoja į balso kokybę, pažįstamus garsus ar intonacijos pasikeitimus. Motinos kalbą jis suvokia kaip reliatyviai nediferencijuotą visumą, t. y. nesuprasdamas žodžių reikšmės, elgseną reguliuoja kalbos intonacijos ir „kūno kalba", kuri gali būti interpretuojama kuo įvairiausiais būdais. Neverbalinis motinos ir kūdikio bendravimo modelis – tai koordinuota, sinchroniška (kopijuojanti, imituojanti) sąveika, primenanti muzikantų duetą.

Muzikos mokymosi teorijoje (Gordonas, Cameronas, 1994), naudojant *nuo garso prie ženklo* (simbolio) metodą, atsiskleidžia tokie muzikavimo bruožai: 1) nuoseklus judėjimas nuo bereikšmių garsų, intonacijų prie reikšmingų ritminių ir toninių simbolių interpretavimo, 2) pastovus judėjimas per įvairius lygmenis, plečiant muzikinį žodyną ir jo sudėtingumą, 3) skiemenys jungiami su garsų dariniais, o ne su atskiromis natų vertėmis; garsą reprezentuojantys skiemenys – tai „tarpinė kalba", paskui išmokstama tuos ženklus suprasti. Interpretuojant šį metodą komunikatyvumui muzikine raiška ugdyti, galimi tokie etapai: 1) asmeninių garsų (judesių etc.) interpretacija, 2) kūrybiškumas ir improvizacija, 3) teorinis supratimas ir refleksija.

Taigi *tarpasmeninė bendravimo su kitu* komunikacijos ugdymo metodika pagrįsta *muzikine kalba* – pasikeitimu paprastais ir pažįstamais garsais, intonacijomis ir melodijų motyvais, ritminių darinių pasikartojimu. Kai klausomės kieno nors šnekos, visų pirma išgirstame balso skam-

bėjimą, o kai įsiklausome (klausymas ir mąstymas tuo pačiu metu), tai girdimiems garsams suteikiame *prasmę*. Tas pat ir su muzika, tik skirtumas toks, kad muzikoje naudojami toniniai ir ritminiai dariniai, o kalboje vartojami žodžiai (Gordonas, Cameronas, 1994). Tad muzikinių garsų darinius naudojant vaiko saviraiškai ir komunikacijai, suteikiant jiems prasmę, o ne tik tam, kad tie garsai būtų išmokti, toninė ir ritminė muzikavimo struktūra, kūrybiškumo skatinimas, nuosekliai pereinant į vis sudėtingesnę pakopą, gali būti pritaikyti komunikacinei kompetencijai ugdyti.

Siekiant terapinių tikslų, analizuojant muziką kaip emocinį sąveikos būdą, ištirta, kad muzika, kaip emocinės komunikacijos forma, gali pakeisti verbalinę komunikaciją (Oldfield, 2006; Juslin, 2001; Bang, 1998). Kadangi kalbos ir muzikos suvokimas kyla skirtingose smegenų dalyse, vaikas, kurio pažeista smegenų dalis, atsakinga už kalbą, vietoje jos gali naudoti muzikinę komunikacinę sistemą. Todėl ypač vertinga įtraukti į terapinę grupę vaikus, turinčius kalbos, bendravimo, tarpusavio supratimo ar kitokių komunikacinių sutrikimų.

Muzikinė kalba ir intonacijos. Interpretuojant muzikos turinį, intonacija atlieka lemiamą, galima sakyti, absoliutų vaidmenį. Kalbos intonacija – garsinė objektų ar reiškinių išraiška, o muzikos intonacija – kalbos intonacijos atspindys muzikoje. Intonacijos galimybės perteikiant informaciją atsiskleidžia teiginiu, kad „muzikos išraiškos priemonių vystymasis siejamas su žmogiškojo intonavimo, kaip minties pasireiškimo, dėsningumais, su muzikos tonais jų daugialypiame sąlytyje su žodine kalba" (Piličiauskas, 1998, p. 107). Mintis, intonacija, muzikos formos – viskas yra susiję: mintis, kai ją norima išreikšti, tampa intonacija, ji intonuojama.

Komunikaciniame kontekste *intonacijos – optimalus muzikinės kalbos pažinimo objektas*. Muzikinę intonaciją galima apibrėžti kaip *akustinių signalų kokybinę visumą*, pasireiškiančią tam tikru laiku bei erdvėje ir veikiančią klausytojo psichiką meniniais išgyvenimais (Piličiauskas, 1998). Asmens komunikaciniam potyriui svarbus intonacijos, kaip akustinių signalų kokybinės visumos, poveikis, atsiskleidžiant naują – *komunikacinę* muzikinės intonacijos funkciją.

Komunikaciniam ugdymui svarbios intonacinio žodyno plėtros galimybės. Laipsniškai ir koncentriškai formuojant muzikinės intonacijos elementų suvokimą, intonacinis žodynas turtėtų drauge su gyvenimo patirtimi ir remtųsi psichofiziologiniu vaiko asmenybės vystymosi pagrindu (Piličiauskas, 1998). Akustinių priemonių perdavimo – kodavimo ypatumai: 1) tembras (obertonai, virpesių dažnis), 2) kalbos melodika (garsų aukščio pokyčiai), 3) energetinės charakteristikos – dinamika (garso stiprumas ir jo kaita), 4) tempo – ritmo ypatumai, 5) *atipiniai individualūs ypatumai* (Šinkūnienė, 2001).

Neverbalinės komunikacijos įgūdžių ugdymas. Komunikacija skirstoma į du lygmenis – *racionalųjį*, kuris sudaro bendravimo turinį, ir *emocinį*, pasireiškiantį informacijos perdavimo būdais. Emocinis bendravimo situacijos lygmuo rodo bendraujančių asmenų tarpusavio santykius, dažniausiai išreiškiamus neverbaliniais būdais – garsais, gestais, laikysena, veido išraiška. Sėkminga komunikacija reguliuoja ir integruoja verbalinių ir neverbalinių signalų visumą. Pastarųjų pagrindu plečiant bendravimo patirtį, taikant grafines priemones, ženklų sistemas vaikai skatinami kurti garsų derinius (savo kalbą), simbolinius gestus ar originalius judesius. Taip siekiama, kad vaiko neverbalinė raiška peraugtų į socialinį bendravimą.

Ugdant komunikacinius vaikų gebėjimus muzikine raiška, reikia neverbalinio bendravimo įgūdžių. Muzikinių dialoginių darinių pagrindu įgyjant realią galimybę išreikšti save ir keistis jausmine informacija, atsiveria komunikacinių gebėjimų pasireiškimo ir įgūdžių formavimosi galimybės. Tinkamai parinkus muzikines užduotis, formuojasi atitinkami komunikaciniai įgūdžiai:

1) abipusis dėmesys,
2) tarpusavio santykių inicijavimas,
3) eiliškumas,
4) motorinė ir vokalinė imitacija,
5) muzikinė girdimoji ir regimoji atmintis,
6) dėmesys užduočiai,
7) garso – simbolio asocijavimas,
8) *taip / ne* atsakymai.

Ugdant socialinę komunikaciją nurodomi penki vaiko ir bendraujančiojo sąveikos lygiai (Cascella, McNamara, 2005, p. 40): 1) individualūs žaidimai, kuriuose stebimi veiksmai ir jų reikšmės; 2) socialinis žaidimas – sąveika per eiliškumo veiksmus, t. y. svarbiausiu bendravimo įgūdžiu nurodomas gebėjimas keistis vaidmenimis (stilius „imti ir duoti“); 3) komunikacija – neverbaliniai gebėjimai (judesiai, garsai); 4) kalba – verbalinės prasmės; 5) pokalbis – tarpusavio sąveika. Neverbalinės komunikacijos taikymas ir intensyvumas atkuria komunikacinę sąveiką dažniau nei kalbiniai būdai, taigi šių priemonių aktyvus naudojimas sudaro prielaidas įgyti reikalingų socialinių žinių (Panagos, Katz, 1988, p. 294).

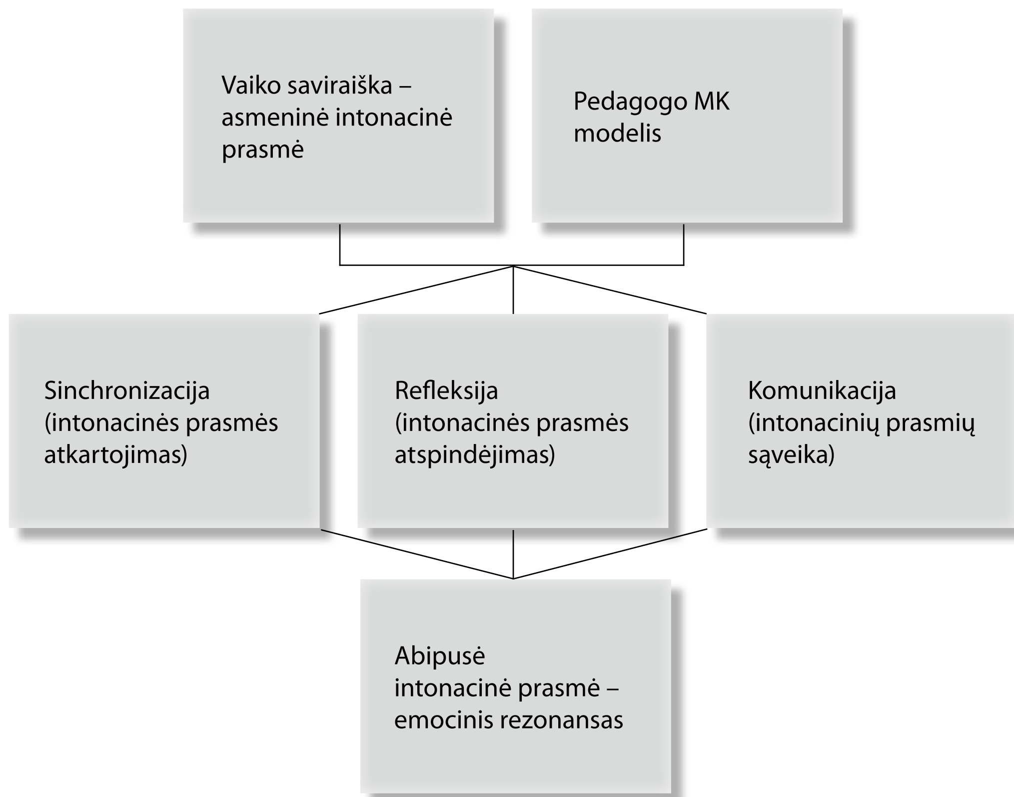
Remdamiesi savo įvairia ir ilgamete praktine empirine patirtimi mokslininkai analizavo įvairius komunikacinius muzikos terapijos aspektus: muzikos kaip specifinės komunikacinės formos vertę, prasmės klausimą muzikoje, emocinę ekspresiją, muzikos ir kalbos paraleles ir skirtumus. Analizuojant muzikinę komunikaciją reikia interpretuoti visus vaiko siunčiamus signalus, komunikacinėms intencijoms svarbus visas vaiko muzikinis elgesys (Ruud, 1997; Corke, 2002; Cohen, 2005; Malloch, Trevarthen, 2009).

Muzikinės komunikacijos interpretavimo aspektai improvizacijoje. Kiekvienas vaikas turi saviraiškos – muzikinio suvokimo schemą, todėl muzikavimo procese atsispindi ne tik vaiko komunikacinės galimybės, bet ir socialinis patyrimas. Komunikacija grindžiama muzikinės sinchronizacijos ir refleksijos technika, t. y. terapeutas imituoja vaiko spontanišką garsinę ar motorinę raišką. Komunikacijos kokybės sąlyga – emocinis muzikinis ir žodinis reagavimas į vaiką bei empatiškas veiksmų suderinimas. Jį išklausydami ir atliepdami tarsi teigiame: *aš tave suprantu…*, *papasakok man…*, *mes galime pasikalbėti…* Taip įgyjama ne tik asmeninė, bet ir socialinė erdvė, viena vertus, išlaisvinant vaiko potencialias galimybes pasireiškia jo individualumas, kita vertus – atsiranda teigiama emocinė tarpusavio priklausomybė. Siekiama, kad vaikas taptų aktyvus ir laisvas, galėtų savarankiškai pasirinkti, apsispręsti, *džiaugtis savo veikla* (Šinkūnienė, 2001).

Vaikas jam būdingomis intonacijomis ar judesiu perteikia savąjį realybės patyrimą arba savo emocinę reakciją į aplinką ar patį save. *Pajausti*, *suvokti* ir *suprasti*, kokias emocijas jis patiria muzikinės (vokalinės ar instrumentinės) raiškos metu, akompanuojant (komunikuojant) jų pagrindu ir tokiu būdu kuriant *muzikinę intonacinę prasmę*, vadinasi, galėti įvertinti komunikacinio

proceso kokybę. Taigi intonacijų interpretavimas muzikinėje komunikacijoje sudaro tarpusavio sąveikos turinio esmę. Intonacijų visumą sudaro melodinis intonacijos išraiškingumas, kuris tam tikru aspektu prasideda nuo vieno konkretaus aukščio garso: komunikuojant tai išreiškia unisonas (intonuodamas vieną garsą, vaikas identifikuoja save su juo, tarsi teigdamas *„aš esu čia“*; atliepiant šį vaiko garsą kaip pagrindinį melodijoje, derinant akompanimentą pagal jo emocinę charakteristiką atsiranda kontakto galimybė).

Muzikinėje vaiko ir terapeuto sąveikoje vyksta prasminiai interpretaciniai procesai, kurie pasižymi „spiraline“ priklausomybe (Šinkūnienė, 2001):



Pav. *Muzikinė sąveika*

Muzikinė komunikacija remiasi vaiko ir terapeuto emocine nuojauta, siekiant kontakto kokybės ir įgyti naujos patirties. Todėl proceso metu reikia būti pasirengus numatyti vaiko motyvus ir jausmus (pasirinkdamas dermę, tempą, dinamiką) bei atitinkamai į juos reaguoti. Muzikavimas „čia ir dabar“ nevaržo ir neįpareigoja vaiko „teisingoms“ ar „gražioms“ intonacijoms, jis renkasi veiklos pobūdį pagal *savo galimybes*. Komunikacinė vaiko saviraiška priimama kaip *besąlygiškai vertinga*, neakcentuojant meninio ar muzikinio atlikimo. Vertinant interpretuojama, kiek svarus vaiko kaip komunikacinio partnerio indėlis pateikiant savo intonacijas, inicijuojant, palaikant ir atliepiant intonacinį turinį tarpusavio sąveikoje. Analizuojant išreikštus jausmus ir nuotaikas, akcentuojama intonacijos ekspresyvioji, t. y. emocinė ir loginė, prasmė (Šinkūnienė, 2001).

Pagrindinius vaiko komunikacinius gebėjimus „transponuojant“ į muzikinę kalbą, muzikinė komunikacija suprantama kaip:

1) alternatyvi neverbalinės raiškos forma, sukurianti prielaidas reikšti jausmus ir mintis muzikine kalba;
2) gebėjimas klausytis – audijuoti, interpretuoti muzikinės raiškos turinį;
3) gebėjimas dalyvauti muzikiniame pokalbyje, naudojant dialoginio muzikavimo principus.

Tarpasmeniniai ryšiai susideda iš trijų reiškinių: 1) tarpusavio sąveikos, 2) tarpusavio santykių ir 3) bendravimo (komunikacijos). Šios atskiros sistemos skiriasi savo struktūra, dinamika ir pobūdžiu ir atitinka programos *atspindėjimo*, *prisiderinimo* ir *eiliškumo* bei *darnaus veikimo poroje* temas (eiliškumo tema itin naudinga komunikaciniams įgūdžiams *Aš – Tu* lavinti). *Tarpusavio sąveika* – abipusis vienas kitą lemiančių subjektų veikimas, derinant ar imituojant vienas kito veiksmus (intonacijas) bei siunčiant muzikinius signalus. *Tarpusavio santykiai* – asmenybiškai reikšmingas, vaizdingas, emocionalus ir intelektualus vienas kito atspindėjimas. *Bendravimas* – stebimas procesas, kai tarpusavio santykiai aktualizuojami ir išryškinami, siekiant abipusės asmeninio poveikio prasmės. Remiantis muzikos pažinimo stadijomis, norint suvokti komunikacinio turinio *esmę*, galima išskirti tris struktūrines stadijas: *pajautimo*, *suvokimo* ir *supratimo*.

Pajautimas – apibūdinamas kaip pirmosios pažinimo pakopos – emocinės nuovokos rūšis (taikomi apibūdinamieji veiksmažodžiai: apčiuopti, pajusti, atsiverti, išskirti, priimti, pastebėti, fiksuoti, reaguoti, išgyventi); antroji *suvokimo* stadija atspindi muzikos turinio visumos vaizdą sąmonėje veikiant pojūčiams. Muzikinės intonacijos tampa suvokiamos, jeigu mąstymas atrenka reikalingą patirtį (pažįstamas intonacijas, vaizdinius etc.) ir susieja ją su naujai teikiamu dalyku (muzikine situacija).

Plėtojant *supratimą*, trečioje stadijoje reikalingas *įsisąmoninimas* ir *įprasminimas*, kurį galima pasiekti *verbalizuojant* įgytą patyrimą. Mąstant atliekami įvairūs veiksmai, kurie teikia supratimą apie: atskiro *dalinio* atvejo priskyrimą *bendresnei sąvokai*, *loginio pagrindo ieškojimą* naujam dalykui suprasti, *priežasties ir pasekmės* ryšių nustatymą, objektų *panašumų ir struktūros principų nustatymą*. Taigi muzikinis „tekstas" kaip bendro kūrinio – situacijos (kontakto, dialogo, pokalbio) pateikimas, apibūdinamas prasminiu, komunikaciniu ir struktūriniu baigtumu.

Muzikinės komunikacijos proceso struktūrinė sandara paaiškina, kokie giluminiai procesai vyksta akustinės vokalinės, instrumentinės ar komunikacijos judesių raiškos sąveikos metu. Priklausomai nuo muzikinės komunikacijos formos, vaiko komunikacinės raiškos pokyčių ir terapeuto empatiškumo, komunikacinę situaciją galima priskirti vienai iš trijų nurodytų stadijų (4 lentelė):

4 lentelė. *Muzikinio komunikacinio proceso struktūrinė sandara*
Sud. J. R. Šinkūnienė

Turinio interpretacinės stadijos	**ATSPINDĖJIMAS**	**PRISIDERINIMAS EILIŠKUMAS**	**DARNUS VEIKIMAS POROJE**
	I stadija – pajautimas	II stadija – suvokimas	III stadija – supratimas
	emocinė nuovoka (intuicija)	komunikacinis turinys (vaizdas)	asmeninė poveikio prasmė
Etapiniai tikslai	1 kontaktas, 2 saviraiška	3 iniciatyvumas, 4 dialogas	5 verbalizacija, 6 simbolinis muzikavimas
Vaiko muzikinis lygmuo	asmeninė intonacinė / vizualioji prasmė	abipusė intonacinė / vizualioji prasmė	emocinis rezonansas
Muzikinė forma	MK monologas	MK dialogas	MK pokalbis
Terapeuto veiklos modelis	sinchronizacija (kopijavimas)	refleksija (imitavimas)	komunikacija (improvizavimas)
Poveikio būdai	**direktyvūs / nedirektyvūs**		
Objektas	emocinis intonavimas (emocinė ekspresija)	+ išraiškos priemonės	+ audialioji (vizualioji) forma
Rezultatas	tarpusavio sąveika	tarpusavio santykiai	komunikacija

Improvizacijos, kurios emocinis komunikacinis turinys perteikiamas dinaminiais niuansais, struktūros pagrindas – emocinis rezonansas, t. y. sąmoningas aktyvumas rezonuojant išsiaiškinti užkoduotų išgyvenimų reikšmę, turinį ir jų dinamiką, intuityviai jaučiant komunikacinio vyksmo formą. Intonacinė komunikacinio turinio interpretacija – *„aš tave suprantu…“* Trečiojoje stadijoje komunikacija įgyja ne tik turinį, bet ir ne mažiau svarbią muzikinę (audialią ar vizualią) formą ir stilių. Šioje stadijoje galima aptarti ir reflektuoti vaikų patyrimą žodžiu, įsivertinti asmeninę patirtį. Komunikacinio proceso struktūrinėje sandaroje *supratimas* – sudėtingas procesas, paprastai išreiškiamas savomis *kokybiškai naujomis* intonacijomis (savais žodžiais) ar judesio ekspresija, kuriai reikšminga ankstesnė patirtis. Todėl trečioji komunikacinė stadija nulemia grįžimą į pirmąją jau kitos kokybės, vaikui ir terapeutui įgijus naują komunikacinę patirtį, kuri ir skatina vaiko *socialinės kompetencijos pokyčius.*

Šiuos giluminius komunikacinius procesus galima stebėti bendraujant įvairiose muzikinėse veiksenose – improvizuojant muzikiniais instrumentais ir balsu, žaidžiant bendravimo žaidimus poroje ar grupėje. Atsižvelgdamas į vaiko komunikacinįaktyvumą, poveikio būdų adekvatumą, terapeutas numato, atrenka ir planuoja tolesnius muzikinius užsiėmimus ir parenka konkrečias muzikines komunikacines užduotis (iš užduočių fondo, esančio Metodiniuose prieduose).

3.1.4. Bendravimas grupėje

Trečiosios *muzikos terapijos programos asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti* dalies – *Bendravimo grupėje bendradarbiavimo temos*: grupės formavimasis, susiderinimas grupėje, atsakomybė už grupę, bendradarbiavimas grupėje ir komandiškumas.

Socialinis muzikos kontekstas atskleidžia neaprėpiamą muzikos reikšmių kompleksiškumą. Muzika savo prigimtimi suteikia galimybių saviraiškai, aktyviai muzikinei komunikacijai. Muzikinės praktikos metu ugdomi asmens jutimai, emocijos, intelektas, savimonė, estetinė ir kultūrinė nuovoka. Tačiau ne mažiau svarbi įgyjama socialinė patirtis – *žmonių bendrumo jausmas, bendradarbiavimo kultūra, kitų socialinių grupių tolerancija.* Asmenybės dvasinio tobulėjimo raidai ypatinga požiūrio formavimo ir kito žmogaus pažinimo per *emocinį* ir *muzikinį – meninį* bendravimą reikšmė (Cross, 2005).

Muzikinė komunikacija grupėje ugdoma natūraliomis muzikinėmis tarpusavio sąveikos bei *komunikacinėmis situacijomis*. Muzikinių santykių dėka turėtų būti kuriama gana viliojanti bendrauti ir pakankamai saugi bendradarbiauti atmosfera. Terapeutas stebi ir fiksuoja muzikinių situacijų poveikį vaikų komunikacinei saviraiškai ir sąveikai. Aktyvaus muzikinio vyksmo metu su pasitenkinimo emocijomis susijusi vidinių kitimų išraiška, afektų ir nuotaikų svyravimai ir pokyčiai stimuliuoja vaiko reakcijas. Vaiko mėginimai bendrauti muzikinės raiškos priemonėmis interpretuojami kaip svarbūs, prasmingi, juos reikia padrąsinti. Padedama vaikui patirti, kad, būdamas lygiavertis komunikacinio proceso dalyvis ir partneris grupėje, jis *gali* veikti savarankiškai, *turėti įtakos* proceso grupės dinamikai ir turiniui.

Vaikai mokosi iš terapeuto (mokytojo) ir vieni iš kitų, dalijasi patirtimi, keičiasi nuomonėmis, diskutuoja. Kartu aptardami muzikines idėjas, jie pasitikrina savąjį suvokimą ir atranda, kuo muzikavimas kartu su kitais jiems yra asmeniškai vertingas. Reikėtų padėti vaikams išbandyti kuo įvairesnius komunikavimo būdus (neverbalinę raišką), pasirinkti tinkamiausius, stengtis optimizuoti bendravimą, siejant muzikinę veiklą su individualiu jų patyrimu (buitiniu, socialiniu, kultūriniu). Komunikacinė veikla ir parinktos muzikinės užduotys turėtų būti susijusios su visu socialinės kompetencijos ugdymo kontekstu ir būti aktualios pagal galimybes visiems muzikos terapijos grupės nariams.

Direktyvūs ir nedirektyvūs poveikio būdai. Minėta, kad muzikos terapijos metodai gali būti orientuoti į terapeutą arba į vaiką, todėl ypač svarbus terapeuto pasirinktas *komunikacinis būdas*. Muzikinėje komunikacijoje taikomi *direktyvūs* ir *nedirektyvūs* poveikio būdai (Musical communication, 2005). Ar laukiame, kol vaikas pradės muzikuoti, ir atliepiame, stebėdami jo siūlomą muzikavimo stilių? Ar skatiname vaiką groti kartu, vadovaudami muzikiniam pokalbiui, arba nurodome, kada, ką ir kaip groti? Komunikacinio būdo pasirinkimas priklauso nuo terapeuto siekiamų tikslų. Tačiau daugiausia *direktyvaus* ar *nedirektyvaus* muzikavimo ar veiklos kryptį lemia vaikų psichofiziniai gebėjimai, charakterio ir asmenybinės savybės, ypač iniciatyvumas komunikuojant. Atraminiais sąveikos taškais tampa muzikinių pokyčių momentai, rodantys apibrėžtą sąveikos rezultatą.

Terapeuto direktyvios nuorodos taikomos siekiant aiškaus tikslo: atkartoti konkrečią intonaciją, pagroti melodiją, laiku atlikti savo „partiją" bendrame orkestre etc. *Direktyvus* būdas tinka vaikams, kuriems reikia aiškiai apibrėžti muzikinės veiklos schemą. Jei siekiamas muzikinis rezultatas yra dinamiškas, turi ne tik formą, bet ir prasmingą vaikui turinį, galima suteikti džiaugsmo visiems vyksmo dalyviams. Muzikuodamas vaikas sutapatina, lygina, t. y. identifikuoja, save su partneriais, todėl neaktyvūs vaikai įsidrąsina, matydami ir girdėdami kitus veikiant, o lyderiai paklūsta bendram „orkestrui". Naudingos didaktinės improvizacijos, turinčios numatytus komunikacinio lavinimo tikslus. Siužeto pagrindu galima pasiūlyti improvizacijos schemą, parinkti situaciją individualiam tarpasmeninių konfliktų sprendimui, t. y. muzikinę improvizaciją aktualizuoti. Todėl tam tikrais atvejais galima „mokyti" komunikacijos, būti labiau direktyviam ir planuoti struktūruotas programas. Galimas „sąvokų kelias" – verbalizuoti bendravimo metu įgytą patyrimą.

Tačiau direktyviai orientacijai, siekiant muzikinės kokybės, reikia daugkartinio kartojimo pastangų. Tiems vaikams, kurie pasižymi ištverme ir kantrybe siekdami užsibrėžto rezultato, direktyvumas padeda toliau ugdyti šias savybes. Tačiau tam tikrais atvejais direktyvios nuorodos ir metodai kenksmingi.

Nedirektyvaus muzikavimo metu vaikui suteikiama galimybė komunikuoti jam patogiu tempu. Šie metodai ypač taikytini depresyviems ar pasyviems, nepasitikintiems savo jėgomis vaikams, kurių imitacinių gebėjimų galimybės nedidelės arba jų nėra. Muzikuodamas vaikas turi laiko pasirengti atsakyti, t. y. prisitaikyti prie individualaus tempo, išreikšdamas savo nuotaiką ar emocijas. Todėl kai kuriems vaikams, atsižvelgiant į jų psichosocialinės būklės specifiką, tinkamiausias – *procesą akcentuojantis darbo stilius* ir nestruktūruoti darbo metodai. Netgi imantis tam tikros elgesio korekcijos, pvz., žaidžiant situacinius žaidimus, tai daroma vaiko tempu, jis skatinamas *vadovauti ir kontroliuoti tarpusavio* sąveiką.

Nesvarbu, koks poveikio būdas naudojamas, reikalingas pasirinktos muzikinės krypties scheminis apibrėžtumas. Jei nedirektyviu muzikavimu siekiama vien savitikslės vaiko saviraiškos, kyla klausimas: *o kas iš to, kur tokio muzikavimo prasmė?* Geri visi metodai, kurie suteikia vaikui savarankiškumo, emocinio pasitenkinimo savimi. Muzikavimo esmė ne direktyvumo lygis, o muzikinio turinio parinkimas, gebėjimas *išklausyti* ir *įsiklausyti*. Muzikiniame komunikaciniame procese susipynę klausytojo ir perteikėjo tarpusavio santykių aspektai, todėl šiuos būdus galima derinti, siekiant tam tikros pusiausvyros.

Pasirenkami muzikos terapijos metodai turėtų atitikti vaiko psichofizinę raidą, psichologinius ir socialinius poreikius. Muzikos terapeutas gali rinktis įvairius darbo stilius, tačiau vaikui, ypač turinčiam elgesio ar bendravimo sutrikimų, efektyviausi yra tokie metodai, kurie skirti procesui, yra nestruktūruoti ir nedirektyvūs. Tada, naudojant ir ugdant vaiko individualius saviraiškos būdus, galima tikėtis socialinių nuostatų ir elgesio pokyčių, teigiamos komunikacinės patirties ir įgytų naujų kompetencijų (Šinkūnienė, 2005).

Muzikinės komunikacinės technikos. Galima išskirti keturias pagrindines *komunikacines technikas*, kurios taikomos *muzikos terapijoje*:

1) pauzių technika;
2) dinaminis muzikavimas – garso stiprumo, tempo ir tembrų kaita;
3) komunikacija ritminėmis struktūromis;
4) muzikiniai pokštai.

Garsas intonacinėje improvizacijoje – pretekstas ir priemonė komunikaciniam kontaktui. Garso laukimas – pauzė, viena iš svarbiausių *bendravimo technikų*. Garso (muzikos) ir tylos (pauzės) santykis komunikaciniame procese ypatingos svarbos, nes suteikia vaikui laiko sutelkti dėmesį į bendravimo turinį, atsiliepti į muzikinį klausymą sau patogiu tempu. Garsas, skambantis laike, jo tęstinumas, ritmų įvairovė ir pasikartojimas reiškiant savo emocijas ar nuotaikas gali tapti svarbiu vaiko dvasiniu patyrimu. Be to, tylos klausymasis padeda suvokti priežasties ir pasekmės ryšį, susikaupti, suteikia meditacinių bendravimo niuansų.

Netikėtas garsas – efektas ar muzikinis pokštas, sukeliantis emocijas, pereina į vidinį ir motorinį aktyvumą. Tokiu būdu vaikas skatinamas saviraiškai, veiklai ir bendrauti. Intonacijų įvairovė – garsų ypatumai – dinaminė kaita, stiprumo, tembro ir tempo pokyčiai sukuria emocinių būsenų kaitos stimuliavimo prielaidas.

Muzikinių terapinių užsiėmimų organizavimo principai. Siekiant muzikinio komunikacinio proceso efektyvumo grupėje svarbūs šie *komunikacijos principai* (Šinkūnienė, 2001):

1. *Prasmingumas*. Komunikacinių būdų visumos principas („*Aš bendrauju*…“), skirtas maksimaliai atskleisti neverbalinius komunikacinius gebėjimus, jų pagrindu suteikiant muzikinei raiškai komunikacinę prasmę. Perteikti ir keistis savo mintimis ir jausmais, dalyvaujant komunikaciniame procese neverbaliniu būdu, t. y. bendrauti: *žvilgsniu ir mimika, kūno „kalba“, gestais, teigimu ir neigimu.*
2. *Emocingumas*. Emocinės sąveikos principas („*Aš jaučiu*…“) – stebimi vaiko jausminiai ir emociniai muzikinės raiškos pokyčiai *nedirektyvaus* ar *direktyvaus muzikavimo* metu. Stebima vaikų *komunikacinė emocijų* raiška, todėl svarbi energizuojanti muzikinių užsiėmimų atmosfera, inicijuojant ir skatinant teigiamas emocijas.
3. *Lengvumas*. Malonumo principas („*Man gera*…“) – užsiėmimo metu koncentruotis į buvimą *čia ir dabar* – patį muzikavimo procesą, neapsunkinant bendravimo bereikalingu aiškinimusi dalykų, nesusijusių su muzikavimu. Nekomplikuoti tarpusavio santykių, siekti, kad bendravimas būtų paprastas, natūralus ir nuoširdus.
4. *Sustiprinimas*. Prieinamumo principas („*Aš galiu*…“) – užduotys parenkamos įsitikinus, kad vaikas realiai pajėgus jas įvykdyti: suvokia užduoties esmę, gali atlikti veiksmą savarankiškai. Įtvirtinti vaikui sėkmės pojūtį, padedant atlikti užduotis iki galo. Nesėkmės atveju nenutraukti veiklos, o pakeisti jos pobūdį.

5. *Motyvacija*. Muzikinės veiklos įvairovės principas („*Aš žinau…*“) – siekimas adaptuoti kuo įvairesnes muzikines veiksenas, t. y. neapsiriboti vokaliniu ar instrumentiniu muzikavimu, bet sujungti judesį (šokį), muzikos klausymą, komunikaciniams tikslams naudoti įvairius muzikinius žaidimus. Pagal galimybes ir poreikius galima teikti muzikines žinias, vartoti muzikines sąvokas.
6. *Pasikartojimas*. Veiklos tęstinumo principas („*Aš užtikrintas…*“) – užsiėmimo pabaigoje žinoma, kad tai ne pabaiga, jog bus muzikuojama kitą kartą. Komunikacinis ryšys tvirtesnis, kai jis nevienkartinis. Bendravimo kokybė priklauso nuo pažinimo ir tarpusavio supratimo, kuriam pasiekti reikalingas laikas.
7. *Stimuliacija*. Pasirinkimo principas („*Aš svarbus…*“) – galimybė ir teisė rinktis komunikacinį būdą, pageidaujamą muzikinės veiklos rūšį, muzikos instrumentą, kuriuo nori groti etc. Vaiko saviraiškos ribos plečiamos, sudarant sąlygas pasirinkti veiklos pobūdį, t. y. vadovauti komunikacinei situacijai ir būti jos iniciatoriumi, skatinant jį visais būdais komunikuoti kūrybiškai, stimuliuojant komunikacinį procesą muzikinės raiškos priemonėmis ar žodžiu.
8. *Darnumas*. Tarpusavio sąveikos darna („*Mums sekasi…*“) – suteikti sėkmės, pasitikėjimo, pasididžiavimo savimi pojūčius. Čia svarbi teigiama muzikinių užsiėmimų atmosfera, tinkamas tempas, dėmesys kiekvienam vaikui, jo įvertinimas žodžiu.

Apibendrinant pateikiamos muzikinės komunikacijos poveikio vaiko asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti funkcijos:

1) *emocinė* – muzikos toninių ir ritminių darinių pagrindu ir judesio raiškos priemonėmis įkūnijamos asmeninės vaiko būsenos, įgyjama jausmų saviraiškos galimybė;
2) *individualiai asmeninė* – muzikinės intonacinės ar judesio prasmės pajautimo ir suvokimo galimybės sudaro komunikacinio turinio emocinį ir loginį interpretacinį pagrindą;
3) *psichologinė* – klaidingų garsų ar judesių nėra, nes jie visi turi vaikui asmeninę prasmę;
4) *sociali sąveika* – muzikinės raiškos priemonių dėka plečiantis vaiko intonaciniam žodynui ir judesio diapazonui, kai yra teigiama emocinė atmosfera, atrandamas abipusis dvasinis ryšys; įgyvendinamos aktualios socializacijos per muziką galimybės.

Naudojant muzikos terapijos metodus atsižvelgiama į vaiko asmenybę ir procesą, individualizuojant, pabrėžiant emocinio ugdymo poveikį, suvokiant muzikinį vyksmą kaip interpretacinį veiksmą. Pedagogui (terapeutui) svarbu mokytis būti reflektyviam ir atviram neperžengiant pasirinkto muzikinio modelio ir plėsti metodinių galimybių diapazoną.

3.2. Muzikos terapijos programos kūrimo ypatumai

3.2.1. Muzikos terapijos programos turinio ir metodų sintezė

Muzikos terapijos programa asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti remiasi požiūriu, kad terapeuto ir vaiko tarpusavio sąveikos procesas yra ne tik *priemonė*, bet ir savarankiškas, savimotyvuotas *tikslas*. Muzikos terapijoje turinio pasirinkimas nėra itin svarbus, palyginti su konceptualiais klausimais, *kodėl* ir *kaip* jį reikėtų pateikti vaikams. Pagrindinė idėja – *atvirumas* ir *taikomasis eksperimentinis pobūdis*, t. y. galimybė rinktis, modeliuoti užsiėmimų pobūdį, keisti nepasiteisinusias užduotis. Tai patyrimu grįstas ugdymas, kuris skatina spręsti dvi problemas, susijusias su tradicinių programų įgyvendinimu:

1) derina pateiktą muzikinio bendravimo modelį (schemą) su pritaikančio ją pedagogo (terapeuto) kūrybiškumu;
2) leidžia sukurti ir taikyti tokio *turinio* programą, kuri atlieptų vaikų, su kuriais bus dirbama, amžių, charakterio ir elgesio ypatumus, muzikinius gebėjimus, pomėgius ir muzikinį skonį (atitinkamai pasirenkant muzikos stilių ir žanrą).

Muzikos terapijos programą reikia kurti ir pritaikyti konkretiems vaikams, atsižvelgiant į jų poreikius ir galimybes. Kiekvienas muzikos pedagogas, taikantis terapinius metodus, turėtų naudotis *savo parengta, metodiškai pagrįsta programa*, kuri remtųsi taisykle, kad *vaiko poreikiai – muzikinio ugdymo turinio, formų ir metodų pasirinkimo kriterijus*.

Grupės užsiėmimų planavimo tikslai ir uždaviniai turi atskleisti vaiko galias, tiksliai nušviesti vaiko situaciją ir poreikius. Programoje reikia aiškiai apibrėžti terapinius ketinimus ir perspektyvą, tiksliai įvertinti ne tik pasiektus (regimus) muzikinius rezultatus, bet ir vaiko psichologinės savijautos pokyčius (plačiau apie programos vertinimą žr. 3.2.3. poskyryje). Ritualinė muzikinio užsiėmimo struktūra, sistemingas veiklos pasikartojimas tampa esminiu kiekvieno užsiėmimo planavimo atskaitos tašku, skatinančiu glaudžius santykius ir komunikacinio proceso sėkmę (Aldridge, Aldridge, 2008).

Muzikos terapijos programa apima muzikinio proceso planavimą, organizavimą ir vertinimą, sudarant *sistemingą*, *metodiškai pagrįstą struktūrą*. Programa pasižymi *turinio ir metodų sinteze*, t. y. muzikos terapeuto dėmesys paskirstomas:

1) muzikiniam terapiniam procesui (keliamiems tikslams);
2) priemonėms (metodams);
3) individualiam tikslingumui (vaikų poreikiams ir problematikai).

Muzikinį turinį kiekviena kontaktinė grupė gali rinktis: terapeutas pagal savo profesionalumą ir skonį (folkloras, klasikinė muzika, džiazas etc.), o mokiniai siūlyti pagal amžių ir pomėgius. *Programa* numato:

1) muzikos neapibrėžtumą, muzikavimą naudojant ir interpretuojant kuo įvairiausiais būdais;
2) glaustą bendro pobūdžio instrukcijų formulavimą, paliekant reikšmingą saviraiškos ir fantazijos laisvę;
3) geranoriškumo atmosferos kūrimą, pedagogui (terapeutui) vertinant procesą, o ne rezultatą, nes, kaip minėta, pagrindinė nuostata, jog teisingų ar neteisingų garsų, intonacijų ar judesių nėra.

Metodiniuose leidinio prieduose pateikiama *muzikinių terapinių užduočių sistema*, iš kurios galima kurti *muzikos terapijos programos* turinį atrenkant tokias užduotis ar kuriant muzikines komunikacines situacijas, kurios skirtos konkrečios vaikų grupės emocinei ir socialinei kompetencijai ugdyti. Tada parenkami poveikio būdai (receptyvūs, aktyvūs ar integratyvūs muzikos terapijos būdai[40]), kurie derinami modeliuojant ir struktūruojant užsiėmimų planus. Užduotys parenkamos pagal norimos lavinti socialinės kompetencijos tikslus ir uždavinius (žr. temines lenteles trečiame šios dalies poskyryje). Jas galima pateikti ciklais, laipsniškai vis sudėtingesnėmis formomis, kurių plėtrą reguliuoja vaiko ugdymosi sparta, priėmimo ir įsisavinimo lygmuo. Proceso organizavimas pradedamas nuo mažos idėjos (garso ar judesio), plečiant veiklą per kompleksinį vaiko (vaikų) ir terapeuto bendravimą. Plečiant socialinės adaptacijos ribas, atsiranda galimybė rinktis, priimti sprendimus, santykiuose su aplinka atrasti naujo apie save ir kitus.

Komunikacinė sąveika priklauso nuo proceso dalyvių skaičiaus ir skirstoma į: *interpersonalinę* – *duetinę* (bendravimo su kitu temos) ir *grupinę* (bendravimo grupėje temos). Grupinio muzikos atlikimo metu dalis specifiškumo prarandama (kai kurie vaikai gali būti pasyvūs, beveik ar visiškai nedalyvauti), tačiau keičiamasi bendra emocinių išgyvenimų išraiška, kuri leidžia įvertinti garsais pateikto komunikacinio emocingumo kokybę.

Sudarant individualią ar grupės programą, iš pateiktų veiklos sričių matomas platus ugdymo, lavinimo ir terapijos galimybių spektras, apimantis biopsichosocialinius vaiko raidos aspektus, o tai natūraliai lemia meninio ugdymo ir menų terapijos tikslų (ugdyti ir sveikatinti) susiliejimą muzikos terapijos intervencijose. Programos įgyvendinimo metu galima prognozuoti geresnę mokinių savijautą ir įvairiapusę gebėjimų plėtotę tokiais būdais:

- komunikavimas ir bendravimas būnant visiems kartu ir poroje (kontakto užmezgimas, bendravimo santykių kūrimas, žvilgsnio ir pasisveikinimo atsakas galvos ir kūno linktelėjimu, rankos paspaudimu, motyvuotas ir laisvas poros pasirinkimas ir kt.);
- elgesio pozityvus formavimasis (paklusimas taisyklėms, eiliškumo suvokimas, dėmesingumo lavinimas ir kt.);
- kalbos plėtotė (plečiamas pažintinis, emocinis ir socialinis vaiko žodynas);
- mąstymo ir atminties lavėjimas;
- refleksijos gebėjimo ugdymas;
- pokyčių toleravimas (ritmo, dinamiškumo, tempo pokyčiai); perėjimas iš asmeninės erdvės į socialinę erdvę (t. y. prisijungimas pakvietus, buvimas vienoje apibrėžtoje erdvėje, erdviniai pokyčiai: ratelis, eilės, du rateliai, dvigubas ratelis ir kt.);
- baimių ir fobijų sumažėjimas;

[40] Žr. pirmąją metodikos dalį „Muzikos terapijos metodai ir priemonės“.

- kūrybiškumo, žaidybiškumo vystymasis (improvizuojant, imituojant ir kt.) ir saviraiškos plėtotė;
- pasitikėjimo, savivertės augimas;
- savirealizacijos galimybė;
- malonumo potyris, atsipalaidavimas.

Analizuojant programos veiksenas, nenurodomos visos ugdymo ir terapijos galimybės, bet akcentuojami tie parametrai, kurie labiausiai išryškėja konkrečioje veiksenoje. Taip pat paliekama adaptavimo ar modifikavimo galimybė, atsižvelgiant į ugdymosi ar terapijos poreikius, pavyzdžiui:

- pritaikyti aplinką;
- naudoti papildomas priemones (užtikrinant vaizdumą ar komunikaciją);
- parinkti užsiėmimo tempą ir trukmę;
- transponuoti melodiją į tinkamą vaikams aukštį;
- keisti žaidimų variantus į vaikams priimtinesnius ar patogesnius;
- atlikti tik dalį numatytos programos;
- integruoti kitą veiklą, atsižvelgiant į vaikų patyrimą ir interesus.

Pedagogas (terapeutas) ir vaikas ieško optimalių muzikinės raiškos variantų, siekdami palengvinti kilusius emocinius ir elgesio sunkumus, tada priimami bendri sprendimai, kurie padeda pasirinkti veiklos pobūdį ir užduotis, proceso metu kontroliuoti ir koreguoti muzikinę situaciją. Užduotys vertinamos pagal naudingumą ir tinkamumą, paskui tobulinamos ir pritaikomos tolesnei komunikacinei veiklai. Proceso sėkmei svarbus terapeuto lankstumas bei sistemingas vaikų elgesio ir emocijų stebėjimas: muzikinės kalbos išmokimo lygis, emocinės reakcijos į muzikos turinį, parinktų instrumentų individalus tinkamumas.

3.2.2. Muzikos terapijos grupių sudarymo ypatumai

Sudarant muzikos terapijos grupes, atrenkant vaikus dalyvauti *Muzikos terapijos programoje asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti* reikia atsižvelgti į vaikų amžiaus grupę, problemiškumo sritis ir vaikų poreikius[41]. Programoje siūloma skirstyti vaikus į tris grupes: pradinis (I–IV klasės), pagrindinis I etapo (V–VIII klasės) ir pagrindinis II etapo (IX–X klasės ir vyresni). Tačiau vaikų funkcinė raida dažnai nėra tolygi ir biologinis amžius nebūtinai yra vaiko išsivystymo kriterijus, todėl sudarančiam terapinę grupę vadovui rekomenduojama savo nuožiūra bendradarbiauti su mokyklos psichologu, socialiniu pedagogu ar klasių auklėtojais. Šiame poskyryje grupės dinamika analizuojama neskirstant jos ypatumų pagal vaikų amžių.

Grupės ypatybės. Grupė – individų, palaikančių tarpusavio santykius, kurie daro juos reikšmingai priklausomus vienas nuo kito, ir siekiančių bendro tikslo, sambūris (Cartwright, Zander, 1968; cit.: Kočiūnas, 1998). Esminės grupės ypatybės yra šios:

[41] Kai kurie muzikiniai žaidimai ir tam tikra veikla gali tikti visoms grupėms: jaunesniems supaprastinant, vyresniems pritaikant pagal jų muzikinį skonį ir veiklos pobūdį.

1) *grupės narių skaičius*: a) 5–8 nariai (taikytina psichoterapinėms grupėms atveju; 5 yra minimalus grupės dalyvių skaičius, nes tik tada susiformuoja galimybė patirti pakankamai asmeniškai reikšmingų tarpusavio santykių); b) 8–12 narių (taikytina įvairių psichologinių ar socialinių mokymų atveju); c) 12–15 narių (15 narių optimali riba, kai grupė turi tam tikrą vystymosi dinamiką); d) daugiau nei 15 narių (šiuo atveju veikia didelių grupių dinamikos principai, pvz., pogrupių susiformavimas, t. y. taikomi kiti darbo organizavimo principai)[42];
2) *tikslas* – priklauso nuo grupės pobūdžio, problematikos, grupę sudarančių narių lūkesčių. Svarbu suformuluoti bendrą grupės tikslą[43] ir juo remiantis išgryninti individualius grupės dalyvių tikslus, jų laikytis ir aptarti tikslų kaitą grupės proceso metu;
3) *bendri požymiai* – grupės narius vienijantys požymiai ar problematika, vaikų amžiaus grupės atitiktis;
4) *aplinka* ir *laikas* – už tinkamą aplinkos ir laiko organizavimą yra atsakingas terapeutas; tai svarbu, nes sukuria tam tikras grupės organizavimo ribas.

Kiekviena grupė, kaip ir žmogaus gyvenimas, pereina tam tikrus vienas kitą keičiančius etapus. Nors ugdant socialinę kompetenciją grupių veiklos turinys gali būti skirtingas (priklauso nuo grupės pobūdžio, terapeuto siekiamų tikslų, grupės sudarymo principų), tačiau grupės plėtojasi pagal gana universalius dėsningumus. Pateikiame grupės raidos schemą, sudarytą iš keturių svarbiausių stadijų: *pradinė, pereinamoji, produktyvioji* ir *baigiamoji*[44].

Pradinė grupės darbo stadija ir terapeuto uždaviniai. Grupės dalyviai bando susigaudyti, tikslinasi lūkesčius ir tikslus, mėgina rasti savo vietą grupėje ir sprendžia dvi svarbiausias problemas – kaip siekti savo tikslų šioje grupėje ir užmegzti santykius bendraujant su kitais dalyviais. Situacijos neapibrėžtumas kartais kelia dalyviams nerimą ir lemia stereotipinį formalų grupės narių tarpusavio bendravimą, demonstruojant tik socialiai priimtinas savo savybes ir bijant atskleisti neigiamus jausmus, būti atstumtam ar pasirodyti kvailam. Pradinei grupės darbo stadijai ypač būdinga dalyvių priklausomybė nuo terapeuto – dauguma grupės narių yra linkę terapeutui perduoti visą atsakomybę už grupės veiklos procesą ir jo kontrolę.

Svarbiausi terapeuto *uždaviniai* pradinėje grupės darbo stadijoje:

- skatinti konstruktyvių grupės normų formavimąsi;
- mokyti grupės dalyvius orientuotis grupės procese;
- kurti saugią, tarpusavio pasitikėjimu grindžiamą atmosferą;
- išaiškinti bendruosius grupės tikslus;
- padėti dalyviams nustatyti konkrečius ir prasmingus darbo grupėje tikslus;
- skatinti visus dalyvauti bendraujant;

[42] Sudarant muzikos terapijos programos grupę, optimalus dalyvių skaičius – iki 15 vaikų, tačiau jei vaikai turi elgesio ar psichologinių problemų, rekomenduojama rinkti 8–12 dalyvių grupę.

[43] Vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių grupės galimybes, yra motyvacija – siekiant, kad darbas grupėje būtų efektyvus, jos nariai turėtų būti motyvuoti dalyvauti grupės darbe.

[44] Grupės raidos stadijos aptariamos remiantis: Kočiūnas R. (1998), Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, p. 142–181.

- mažinti grupės dalyvių priklausomybę nuo savęs;
- dalytis atsakomybe už grupę su dalyviais;
- įveikti grupės dalyvių priešinimąsi darbui;
- struktūruoti grupės darbą.

Muzikos terapijos programos asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti bendrieji tikslai turi būti suformuluoti dar prieš grupei pradedant dirbti. Tačiau pradiniame grupės etape aptariant bendruosius tikslus kiekvienas grupės dalyvis turėtų tiksliai ir aiškiai suformuluoti individualius dalyvavimo grupėje tikslus. Grupės darbo eigoje jie gali keistis ar atsirasti papildomų. Svarbu kalbėti apie tai ir pagelbėti mokiniams išsiaiškinti ir suformuluoti asmeninius tikslus[45].

Pasitikėjimo kūrimas. Pradinėje grupės darbo stadijoje itin dažnas reiškinys – dalyvių nesaugumo jausmas ir tarpusavio pasitikėjimo stoka (nepasitikėjimas savimi, kitais dalyviais ir terapeutu). Dalyvių nepasitikėjimą skatina jų pačių baimės ir kiti neigiami jausmai, nemalonus kitų dalyvių elgesys ar netinkami terapeuto veiksmai (pvz., perdėta kontrolė ir nurodinėjimas, ką ir kaip daryti, nuolatinė grupės vyksmo kritika ir kt.). Tada bendravimas grupėje tampa paviršutinis, slepiami jausmai, mažėja grupės dalyvių noras spręsti savo problemas. Už pasitikėjimo atmosferą grupėje daugiausia atsako terapeutas, tačiau svarbu skatinti dalyvius kalbėti apie šiuos neigiamus jausmus, juos išreikšti ir padėti suprasti, kad patirti neigiamus jausmus yra normalu. Terapeutas turėtų savo pavyzdžiu atvirai ir nuoširdžiai bendraudamas, neslėpdamas savo jausmų parodyti, kad grupė yra pakankamai saugi vieta atvirai bendrauti:

- klausytis dalyvių dėmesingai, gerbiant subjektyvų jų patyrimą;
- atvirai ir sąžiningai kalbėti apie savo jausmus, kylančius grupėje;
- priimti dalyvius tokius, kokie jie yra, neprimetant jiems savo nuostatų, vertybių.

Dalijimasis atsakomybe už grupės darbą. Nuo pat grupės darbo pradžios svarbu padėti grupės dalyviams suprasti ir prisiimti dalį atsakomybės už grupės darbą ir rezultatus. Čia galimi du kraštutinumai: terapeutas, prisiimdamas eksperto vaidmenį, aktyviai ir direktyviai veda grupę taip, kaip jam atrodo geriausia; arba terapeutas visą atsakomybę už grupės darbą „perleidžia" dalyviams (Corey, Corey, 1987, cit.: Kočiūnas, 1998). Svarbu rasti atsakomybės pusiausvyrą, kuri būtų priimtina terapeutui ir grupės dalyviams, pasitikėti jų gebėjimu pasirūpinti savo problemų sprendimu.

Priešinimosi įveika. Priešinimasis pradinėje grupės darbo stadijoje yra natūrali dalyvių reakcija į neapibrėžtumo situaciją grupėje, keliančią įtampą ir nerimą. Svarbu suprasti dalyvių priešinimąsi kaip natūralią grupės proceso dalį, o ne kaltinti dalyvius motyvacijos stoka ar pasyvumu, taip pat svarbu neskubėti įveikti šį pasipriešinimą, o padėti atskleisti šiuos jausmus ir juos aptarti[46].

Grupės darbo struktūravimas. Tai vienas iš būdų grupės darbo pradžios įtampai mažinti. Svarbu

[45] Vienas iš asmeninių tikslų suformulavimo būdų – terapeuto ir dalyvio susitarimas (kontraktas) apibrėžiant, kokias problemas grupėje dalyviui norisi išanalizuoti, ką ir kaip jis norėtų pakeisti savo asmenybėje ir elgesyje. Kontraktas gal būti papildomas ar keičiamas per kelis pirmuosius susitikimus, aiškėjant ir konkretėjant dalyvių asmeniniams tikslams grupėje.

[46] Viena iš dažniausiai pasitaikančių pasipriešinimo formų – susitikimų praleidimas ar vėlavimas.

rasti tinkamą grupės darbo struktūravimo laipsnį: per mažas struktūravimas didina grupės dalyvių nerimą ir slopina jų spontaniškas reakcijas, kliudo grupei susitelkti. Per griežtas grupės darbo „rėmų“ apibrėžimas didina dalyvių priklausomybę nuo terapeuto. Grupės darbo struktūravimas matuojamas grupinių muzikinių užduočių apibrėžtumu laiko požiūriu, tinkama ritualine grupės susitikimų pradžia ir pabaiga.

Svarbiausi grupės dinamikos elementai. Svarbiausi grupės dinamikos elementai pradinėje grupės darbo stadijoje yra *reagavimas vienas į kitą* (*grįžtamasis ryšys*) ir *grupės normos*. *Grįžtamojo ryšio* sąvoka reiškia bet kokią dalyvių reakciją į vienas kito elgesį (Naar, 1982; cit.: Kočiūnas, 1998). Vaikų reakcijos vienas į kitą yra pagalbos vienas kitam forma, nes padeda įsivertinti, kiek jo elgesys atitinka grupės lūkesčius, nustatyti savo identiškumą, vietą grupėje (Saretsky, 1977; cit.: Kočiūnas, 1998). Reagavimas į kitą yra svarbus viso grupės darbo metu, tačiau pradinėje stadijoje terapeutas turėtų stebėti, mokyti ir skatinti grupės dalyvius tinkamai reaguoti vienas į kitą.

Grupės normos – grupės funkcionavimą apibrėžiantys susitarimai, vienas iš grupę sutelkiančių veiksnių ir kontrolės grupėje pagrindas, apibrėžiantis grupės dalyvių elgesio normas. Grupės normos formuojasi pradinėje grupės darbo stadijoje priklausomai nuo dalyvių lūkesčių ir terapeuto vertinimo, todėl svarbu jas aptarti kartu[47]. Grupės darbo eigoje gali formuotis ir netinkamos normos, pvz., kai kurių temų aptarimo vengimas (priešiškumas terapeutui ir kt.). Reikėtų nuo pat pradžių neleisti tokioms normoms įsitvirtinti grupėje, iškelti jas į viešumą ir aptarti grupėje netinkamų grupės darbui normų priežastis.

Pereinamoji grupės darbo stadija ir terapeuto uždaviniai. Ši stadija – aktyvusis grupės raidos etapas, kuriam būdingi konfliktai ir įvairūs neigiami jausmai. Grupėje vyksta hierarchizacijos procesas, kurį žymi „kova dėl valdžios“, dalyvių vaidmenų pasiskirstymas į pasyviuosius ir aktyviuosius, dominuojančius ir paklūstančius. Atsiranda dalyvių santykių netolygumas, pogrupių kūrimasis. Padidėja dalyvių nerimas ir gynybiškumas. Konfliktų kyla ne tik tarp grupės narių, bet ir su terapeutu, nepasitenkinimas gali būti dėl muzikinės veiklos ar poveikio priemonių.

Tai neišvengiamas grupės gyvavimo tarpsnis prieš pereinant į brandaus darbo etapą. Tarpusavio santykių aiškinimasis, konfliktai padeda grupės dalyviams įgyti autonomiškumo ir kurti produktyvią grupę. Svarbiausi terapeuto *uždaviniai* pereinamojoje darbo stadijoje yra šie:

- padėti grupės dalyviams atpažinti nerimo priežastis ir kalbėtis apie tai;
- padėti vaikams pamatyti jų psichologinės savigynos ir priešinimosi aktyviam dalyvavimui grupėje būdus bei aptarti juos;
- mokyti atvirai iškelti konfliktus grupėje ir juos spręsti;
- skatinti vaikus prisiimti dalį atsakomybės už grupės darbo kryptį;
- reaguoti į grupės narių siekį konfliktuoti negynybiškai ir neagresyviai;
- padėti grupės dalyviams tapti savarankiškesniems ir labiau nepriklausomiems.

Konfliktai. Jie grupės gyvenime yra neišvengiami, o jei konfliktų nėra, tai rodo sutrikusią grupės

[47] Pvz., galima išskirti tokias grupės normas – nuolatinis grupės užsiėmimų lankymas ir punktualumas, konfidencialumas, aktyvus dalyvavimas užsiėmimų metu, kalbėjimas apie asmeninius poreikius ir lūkesčius, pagarba kitam, kito patirčiai, kito muzikiniams pomėgiams.

raidą. Dažniausia konfliktų priežastis pereinamojoje grupės raidos stadijoje yra susijusi su įvairiais kontrolės ir konkurencijos klausimais. Skiriami keturi svarbiausi konfliktų šaltiniai (Foulkes, Anthony, 1971; cit.: Kočiūnas, 1998):

- konformiškumo ir autonomijos dilema – siekimas laviruoti tarp paklusnumo grupės normoms ir noro išlaikyti autonomiškumą;
- priešinimasis autoritetams (terapeutui);
- prieštaravimas tarp noro būti ir negebėjimo būti nepriklausomam;
- priešinimasis pokyčiams – prieštaravimas tarp noro keistis ir viską palikti taip, kaip yra.

Pereinamojoje grupės raidos stadijoje ypač svarbu mokyti grupės dalyvius atvirai įvardyti kylančius konfliktus ir konstruktyviai juos spręsti. Neiškelti ir neaptarti konfliktai atsispindi grupės dalyvių elgesyje – padidėja gynybiškumas, mažėja pasitikėjimas vienas kitu, bendravimas tampa formalus. Šiuo atveju grupei gresia niekada nepasiekti produktyvaus darbo stadijos. Pereinamojoje grupės darbo stadijoje dažniausiai pasitaiko tokios konfliktų priežastys:

- padidėjęs dalyvių priešinimasis savianalizei ir atsiskleidimui;
- neišsipildę grupės dalyvių lūkesčiai;
- nepakankamas terapeuto asmeniškumas, apsiribojimas profesiniu vaidmeniu;
- kaltinimai, kad grupės darbas vyksta netinkamai ar kad terapeutas kažką daro ne taip.

Produktyvioji grupės darbo stadija ir terapeuto uždaviniai. Produktyvioji grupės darbo stadija pasižymi rūpinimusi tarpusavio santykių darna, daliniu individualių poreikių aukojimu vardan grupės, brandžiu ir produktyviu darbu. Grupės dalyviai ir jų santykiai nėra idealizuojami, tačiau ankstesnėje stadijoje dominavę „kovos dėl valdžios" klausimai nebe tokie aktualūs. Idealiu atveju šioje stadijoje visi grupės nariai tarpusavyje bendrauja, terapeutui tik retkarčiais teikiant paramą (Levine, 1979; cit.: Kočiūnas, 1998).

Produktyviojoje grupės stadijoje susiformuoja palankios asmeniškesnio ir dažnesnio dalyvių *atsiskleidimo*, kuris (ypač terapinėse grupėse) yra vienas iš svarbiausių grupės dinamikos komponentų, sąlygos. Jis yra susijęs su grupės sutelktumu: terapeutas turėtų skatinti grupės dalyvius suprasti, koks yra tinkamas ir netinkamas atsiskleidimas. Atsiskleidimas turi įtakos optimaliam socialiniam ir psichologiniam prisitaikymui – tiek per mažas, tiek per didelis atvirumas gali sukelti didelių tarpasmeninių problemų.

Svarbiausi terapeuto *uždaviniai* produktyviojoje darbo stadijoje yra šie:

- skatinti dalyvius atsiskleisti ir būti atviriems;
- palaikyti dalyvius, mėginančius išbandyti naujus elgesio būdus;
- padėti dalyviams išreikšti ir suprasti slopinamus jausmus;
- nuolat rūpintis grupės sutelktumu.

Baigiamoji grupės darbo stadija ir terapeuto uždaviniai. Baigiamojoje darbo stadijoje vyksta grupės patyrimo konsolidacija, jos efektyvumo įvertinimas ir emocinis pasirengimas išsiskirti. Svarbiausi šio etapo uždaviniai:

- išsiskyrimo jausmų aptarimas;
- pasiektų grupės darbo rezultatų įvertinimas ir konsolidacija;
- pasirengimas gyventi be grupės;
- dalyvių pasikeitimas grupinės patirties vertinimais.

Grupės darbo baigiamajame etape svarbu įvardyti ir išanalizuoti išsiskyrimo jausmus, kurie gali būti gana intensyvūs (svarbu tinkamai pasakyti kitiems „viso gero“). Terapeutas turėtų padėti dalyviams susitaikyti su išsiskyrimo realybe. Grupės pabaiga – tai realus praradimas jos dalyviams, ši netektis baigiamajame darbo etape turėtų būti laipsniškai įsisąmoninama, suprantant, kad jeigu grupės dalyviai susitikinės ir toliau, grupės vis tiek nebebus. Terapeutas galėtų atskleisti savo jausmus, nes jam grupės pabaiga taip pat reiškia atsisveikinimą su vienu iš „kūrinių“, į kurį jis įdėjo daug dvasios ir energijos (Yalom, 1985, cit.: Kočiūnas, 1998).

Kitas svarbus dalykas baigiant dirbti su grupe – įvertinti pasiektus rezultatus, t. y. juos įvardyti, konkretinti ir aptarti, kaip grupėje įgytą patyrimą vaikai ketina pritaikyti gyvenime[48]. Įvertinti grupės rezultatus gali padėti grupės darbo pradžioje pasirašyti kontraktai: galima palyginti išsikeltus tikslus ir rezultatus. Taip pat labai svarbu *įtvirtinti* pasiektus grupėje rezultatus. Reikėtų iš naujo peržvelgti visą grupės darbą, kiekvienam dalyviui pasakyti svarbiausius, reikšmingiausius grupinės patirties dalykus. Jeigu yra grupės susitikimų įrašai (vaizdo ar garso juostoje ar užrašyti stebėtojo), juos galima panaudoti darbo pabaigoje, kad dalyviai turėtų galimybę pajausti ne tik nueitą kelią, bet ir akivaizdžiau pamatyti, kas juose pasikeitė.

Grupės gyvenimas „panašus į artimus, intymius žmonių santykius. Jie niekada negali būti ir nėra statiški, juose niekada nepasiekiamas utopinis palaimos lygmuo; ramią jų tėkmę neretai keičia audros bei atoslūgiai, ir reikia daug pastangų prasmingam šių santykių plėtojimui“ (Kočiūnas, 1998, p. 177). Tad apibūdinti grupės darbo raidos etapai nebūna nuoseklūs ir tolygus, tai kelias su savo atradimais, klaidomis ir eksperimentavimu.

---

[48] Svarbu, kad rezultatus dalyviai įvertintų konkrečiai, vengdami bendro pobūdžio teiginių, pvz., „ši grupė man davė daug“.

3.2.3. Muzikos terapijos programos etapai, struktūra ir vertinimas

Šiame poskyryje pateikiamas rekomendacinis muzikos terapijos programos mokinių asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti pavyzdys. Programą sudaro trys teminiai blokai, kiekviename po keturias temas[49].

5 lentelė. *Programos etapai*

ETAPAI	TEMOS	Užsiėmimai
I etapas	*Savęs pažinimo temos.* Kūno pažinimas. Emocijų pažinimas. Mąstymo pažinimas. Elgesio pažinimas	Nr. 1–4
II etapas	*Bendravimo su kitu temos.* Atspindėjimas. Prisiderinimas. Eiliškumas. Darnus veikimas poroje	Nr. 5–8
III etapas	*Bendravimo grupėje, bendradarbiavimo temos.* Grupės formavimasis. Tarpusavio susiderinimas grupėje. Atsakomybė už grupę. Bendradarbiavimas grupėje / komandiškumas	Nr. 9–12

Minimali *programos* trukmė – trys mėnesiai dirbant po dvi akademines valandas per savaitę. Tačiau su pradinių klasių vaikų grupe, esant galimybei, galima užsiėmimus organizuoti po vieną akademinę valandą du kartus per savaitę, galima dirbti šešis mėnesius po vieną valandą ar organizuoti darbą kitaip pagal poreikius ir galimybes[50]. Kai yra poreikis, galima modeliuoti programą plėtojant tik vieno iš nurodytų trijų etapų temas – gilinti ar įtvirtinti savęs pažinimo, bendravimo su kitu ar bendradarbiavimo gebėjimus ir įgūdžius. Bet galima kartoti trijų etapų programą kaskart vis aukštesniu lygmeniu – juk vidiniams pokyčiams reikia laiko.

Kurdamas ir planuodamas *Muzikos terapijos programą*, jos vadovas gali formuluoti tikslus ir uždavinius, naudodamasis toliau pateiktomis struktūruotomis lentelėmis. Atsižvelgiant į grupės poreikius, ypatybes ir socialinės kompetencijos ugdymo aktualumą, galima išsikelti vieną iš nurodytų uždavinių; tada parinkti ir organizuoti atitinkamą terapinę muzikinę veiklą.

Muzikos terapijos programos asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti **pirmosios dalies** – ***Savęs pažinimas*** *temos*: kūno pažinimas, emocijų pažinimas, mąstymo pažinimas ir elgesio pažinimas. Šioje dalyje siekiama:

- lavinti savęs pajautimą, kūno dalių suvokimą, savo judesio pojūtį;
- suteikti emocinei vaiko / jaunuolio saviraiškai pasitikėjimo savimi, sėkmės, vidinės dvasinės pusiausvyros pojūtį;
- plėsti savęs ir savęs aplinkoje suvokimo ribas;
- muzikine raiška koreguoti ir siekti teigiamų vaiko elgesio pokyčių.

Savęs pažinimo teminio bloko *siekiniai, tikslas* ir *uždaviniai*, kuriais remdamasis grupės vadovas gali modeliuoti MT programą (parinkti metodus), atsižvelgdamas į konkrečių vaikų grupę pagal amžių, problematiką ar poreikius, pateikiami 6 lentelėje.

---

[49] Užsiėmimų planavimo pavyzdžių pateikiama šios dalies 3.3 skyriuje.

[50] Prireikus galima modeliuoti programą ir ją gilinti pasirenkant tik vieno iš nurodytų trijų etapų temas.

6 lentelė. *Savęs pažinimo temos*

TEMOS	*Socialinė kompetencija*		
	Siekinys	***Tikslas***	***Uždaviniai***
1. Kūno pažinimas	Savęs – savo fizinių galimybių, savęs kaip individualybės suvokimas (lyginant su kitais) muzikinėje veikloje	Sutelkti dėmesį į save ir atskleisti asmeninę patirtį	1) savo kūno pojūčio lavinimas;
			2) identiteto formavimas;
			3) savivoka – kūno galimybių atskleidimas;
			4) skirtingumo (lytiškumo) suvokimas
2. Emocijų pažinimas	Gilinamasi į jausmus, ugdomas gebėjimas juos atpažinti ir įvardyti, suvokti emocinius pokyčius ir juos valdyti, gebėti įsivertinti savo emocijas muzikiniame procese	Analizuoti jausmų ir emocijų išraišką, suvokti jų poveikį asmenybei	1) atpažinti jausmus ir emocijų raišką;
			2) saviraiška – gebėjimas išreikšti savo emocijas;
			3) atskleisti savo emocinę patirtį ir pokyčius;
			4) gebėti keisti ir modeliuoti emocijų raišką
3. Mąstymo pažinimas	Savimonės, adekvataus savęs vertinimo ugdymas aktyvioje muzikinėje veikloje	Identifikuoti patirtį ir pokyčius, kurie padeda keistis	1) pasitikėjimas savimi;
			2) savigarba ir orumas;
			3) žinios apie savo teigiamas ypatybes ir trūkumus;
			4) priklausymo grupei suvokimas
4. Elgesio pažinimas	Atsakomybės už savo elgseną ir jos pasekmes ugdymas, gebėjimas pasipriešinti neigiamai įtakai, netinkamo elgesio koregavimas	Ugdytis pagarbų požiūrį į kitą, siekti teigiamų asmeninio elgesio pokyčių	1) vertybinių nuostatų, lemiančių elgesį, priėmimas;
			2) įgytos patirties (savo elgesio) įsivertinimas;
			3) atsakomybės už savo ir kitų elgesį suvokimas;
			4) dvasinės sveikatos, kaip vertybės, suvokimas

Muzikos terapijos programos **antrosios dalies** – ***Bendravimo su kitu*** *temos:* atspindėjimas, prisiderinimas, eiliškumas ir darnus veikimas poroje. Šių kompetencijų ugdymo ***siekiniai, tikslai*** ir ***uždaviniai*** pateikiami 7 lentelėje:

7 lentelė. *Bendravimo su kitu temos*

TEMOS	***Socialinė kompetencija***		
	Siekinys	***Tikslas***	***Uždaviniai***
1. Atspindėjimas (*sinchronizacijos aspektas*)	Įgyti drąsos kurti, eksperimentuoti, ieškoti naujų raiškos, veiklos, elgesio būdų	Ugdyti savivoką, mokytis reikšti jausmus ir mintis muzikine kalba	1) ugdytis savęs pajautimą, kūno dalių suvokimą, savo garso ir judesio pojūtį; 2) lavinti abipusio dėmesio komunikacinius įgūdžius; 3) lavinti motorinės ir vokalinės imitacijos įgūdžius; 4) didinti pasitikėjimą savimi ir savivertę
2. Prisiderinimas (*imitacinis aspektas*)	Ugdyti kūrybiškumą, vaizduotę, improvizavimo gebėjimus	Ugdyti tarpusavio santykių inicijavimo, dėmesingumo, empatiškumo ir socialinės sąveikos įgūdžius	1) gebėti klausytis – audijuoti, plėsti aplinkos suvokimo ribas; 2) suteikti emocinei vaiko saviraiškai pasitikėjimo savimi, sėkmės, vidinės dvasinės pusiausvyros pojūtį; 3) mokytis atliepti partnerio raišką, kurti tarpusavio sąveiką ir užtikrinti grįžtamąjį ryšį; 4) plėsti neverbalinio bendravimo – kūno kalbos naudojimo galimybes
3. Eiliškumas (*struktūrinis aspektas*)	Ugdyti komunikacinius gebėjimus: pojūtis *Aš – Tu*	Lavinti atsakomybės ir socialinio sąmoningumo įgūdžius	1) lavinti muzikinę girdimąją bei regimąją atmintį, dėmesį užduočiai, garso – simbolio asocijavimo įgūdžius; 2) ugdyti tarpusavio pasitikėjimą ir teigiamą emocinę priklausomybę; 3) lavinti kūrybiškumą – įtraukti kuo įvairesnius kūrybos elementus; 4) mokytis išklausyti ir gerbti kito nuomonę
4. Darnus veikimas poroje (*komunikacinis aspektas*)	Ugdyti empatiškumą ir kooperacijos gebėjimus	Gebėti dalyvauti muzikiniame pokalbyje, naudojant dialoginio improvizacinio muzikavimo principus	1) muzikinių dialoginių struktūrų (pokalbių) pagrindu išreikšti save ir keistis emocine informacija; 2) išklausant ir atliepiant partnerį ugdyti komunikacinius gebėjimus ir empatiškai derinti muzikinius veiksmus; 3) kitokio požiūrio toleravimas ir bendravimo kultūros supratimas; 4) mokytis interpretuoti muzikinės raiškos turinį

Muzikos terapijos programos **trečiosios dalies** – ***Bendravimo grupėje, bendradarbiavimo temos***: grupės formavimasis, tarpusavio susiderinimas grupėje, atsakomybė už grupę, bendradarbiavimas grupėje ir komandiškumas (8 lentelė):

8 lentelė. *Bendravimo grupėje, bendradarbiavimo temos*

TEMOS	***Socialinė kompetencija***		
	Siekinys	***Tikslas***	***Uždaviniai***
1. Grupės formavimasis	Mokytis pasitikėti kitais, aktyviai dalyvauti, būti nuoširdžiam, bendradarbiauti	Skatinti aktyviai prasmingai dalyvauti, organizuoti savo veiklą grupėje.	1) įsitraukimas ir dalyvavimas grupės veikloje;
			2) gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą su kitais;
			3) adekvati reakcija į kitus;
			4) suvokimas ir gebėjimas laikytis grupės nuostatų, taisyklių;
2. Tarpusavio susiderinimas grupėje	Ugdytis geranoriškumą, toleranciją kitiems, mokytis priimti ir kritiškai, bet pagarbiai vertinti kitokią nuomonę, elgesį	Kurti saugią, tarpusavio pasitikėjimu, tolerancija, pagarba vieni kitiems grindžiamą atmosferą	1) pozityvus savęs (savo vaidmens grupėje) suvokimas ir vertinimas;
			2) savo emocijų atskleidimas grupėje, įvardijimas ir valdymas
			3) komunikacijos būdų, bendraujant su kitais plėtotė;
			4) jautrumas, kito jausmų atpažinimas, pagalba kitam
3. Atsakomybė už grupę	Mokytis prisiimti atsakomybę už grupės darbą, kritiškai vertinti savo galimybes ir indėlį, darant įtaką grupės procesui.	Siekti kiekvieno grupės nario atsakomybės už visos grupės muzikinės komunikacijos rezultatą	1) problemų sprendimas komunikacinėmis situacijomis;
			2) savo ir kitų vaidmens suvokimas;
			3) gebėjimas prisiderinti prie kitų, lankstumas pokyčiams;
			4) grupės darbo proceso ir rezultato vertinimas
4. Bendradarbiavimas grupėje / komandiškumas	Nuosekliai siekti bendro grupės rezultato; mokytis dalytis ar priskirti atsakomybę; kažką aukoti vardan grupės džiaugtis ne tik savo, bet ir kitų sėkme grupėje	Ugdytis geranoriško bendradarbiavimo nuostatą, komandinio darbo gebėjimus	1) gebėjimas suvokti grupę kaip vienetą ir siekti bendro tikslo;
			2) savo vaidmens (atsakomybės) atlikimas atsakingai, patikimai;
			3) iniciatyvumas, kūrybingumas priimant sprendimus;
			4) geranoriškas ir kritiškas grupės kaip vieneto ir savo asmeninio rezultato vertinimas

Rezultatų vertinimas

Šiai programai įgyvendinti numatyti konkretūs tikslai ir pagal tikslus – ugdytini emociniai ir socialiniai gebėjimai. Ugdymo rezultatams pamatuoti parinktos vertinimo skalės pagal Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis" metodiką. Vadovui pateikiamos paruoštos socialinių gebėjimų ir emocinių gebėjimų vertinimo skalės, kuriomis vadovas naudosis vesdamas muzikos terapijos užsiėmimus (dvylika užsiėmimų).

Socialinių ir emocinių įgūdžių lentelės pildomos atskirai kiekvienam vaikui. Lentelė pildoma kiekvieno užsiėmimo metu. Vaikai apie tai neturi žinoti.

Socialinių gebėjimų kintamųjų lentelėje vertikaliai yra rašomi socialiniai įgūdžiai, emocinių gebėjimų ugdymo lentelėje – emociniai įgūdžiai. Horizontaliai lentelių viršutinėse dalyse rašomas užsiėmimų skaičius.

Užsiėmimų metu stebimas vaikų elgesio kitimas pagal išvardytus indikatorius ir vertinamas 5 balų skale, sudarytoje kiekvienai pozicijai.

Socialinių gebėjimų vertinimas

Vertinamos penkios pozicijos, įvertinimas pateikiamas penkių balų skalėje:

1. *Gebėjimas organizuoti veiklą* – šiuo atveju muzikos instrumentų pasirinkimas ir gebėjimas įvykdyti užduotį arba jos neįvykdyti.

1 balas – instrumentus renkasi lėtai, paragintas pradeda darbą.

2 balai – instrumentus pasirenka greičiau ir neragintas imasi veiklos, tačiau savo darbu nėra patenkintas ir jį perdaro.

3 balai – greitai pasirenka instrumentus ir atlieka užduotį, savo darbu patenkintas.

4 balai – greitai pasirenka instrumentus ir imasi veiklos, savo darbu patenkintas, apie jį kalba su vadovu.

5 balai – greitai pasirenka instrumentus ir imasi veiklos, savo darbu patenkintas, atvirai dalijasi mintimis apie darbą ne tik su vadovu, bet ir su grupe.

2. *Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis* – elgesys, rodantis domėjimąsi išgirsta informacija ir pašnekovu, yra grįžtamasis ryšys – atsižvelgia į pašnekovo mintis ir jausmus. Tai susitelkimas į tam tikrą objektą.

1 balas – trumpam palaiko akių kontaktą su kalbančiuoju (vadovu, kitu grupės dalyviu), tačiau demonstruoja atstumiantį elgesį (žiovauja, judina kojas, žaidžia pirštais).

2 balai – stengiasi ilgiau išlaikyti dėmesį, nesiblaško.

3 balai – dėmesingai klauso kalbančiojo (vadovo, kito grupės dalyvio), neverbaliai reaguoja į išgirstą informaciją (linksi, šypsosi, purto galvą, susiraukia).

4 balai – verbaliai reaguoja į kalbančiojo (vadovo, kito grupės dalyvio) pateiktą informaciją.

5 balai – verbaliai reaguoja į kalbančiojo (vadovo, kito grupės dalyvio) pateiktą informaciją, padrąsina, palaiko pašnekovą.

3. *Gebėjimas pateikti informaciją* – elgesys pateikiant informaciją diskutuojama tema.

1 balas – neverbaliai išreiškia domėjimąsi diskutuojama tema, tačiau iniciatyvos nerodo (šypsena, akimis, kūno poza).

2 balai – neverbaliai išreiškia domėjimąsi diskutuojama tema, tačiau savo nuomonę pareiškia tik paklaustas, sudrausmina kitus grupės narius.

3 balai – aktyviai dalyvauja dialoge (pokalbyje), moka laukti savo eilės.

4 balai – aktyviai dalyvauja dialoge, moka laukti savo eilės, išsakęs nuomonę laukia vadovo vertinimo.

5 balai – aktyviai dalyvauja dialoge, moka laukti savo eilės, išsakęs nuomonę laukia vadovo vertinimo, atsako į grupės klausimus, neverbalinė kūno kalba atitinka verbalinę kalbą.

4. *Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą* – elgesys, rodantis norą užmegzti ir palaikyti ryšius.

1 balas – neverbaliai parodo susidomėjimą ir norą bendrauti.

2 balai – neverbaliai parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti bendromis temomis.

3 balai – neverbaliai parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, palaiko pokalbį duodamas klausimų.

4 balai – neverbaliai parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, palaiko pokalbį duodamas klausimų, prireikus paprašo pagalbos.

5 balai – neverbaliai parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, palaiko pokalbį duodamas klausimų, prireikus paprašo pagalbos, pats siūlo pagalbą, kviečia grupės narius užsiimti bendra veikla arba įsitraukti į pokalbį, tęsti diskusiją susitikimo tema.

5. *Gebėjimas laikytis taisyklių* – minimalių taisyklių laikymasis, vadovo klausymas, žodinių nurodymų laikymasis.

1 balas – stengiasi laikytis veiklos taisyklių, trumpam atkreipia dėmesį į vadovo pastabas.

2 balai – stengiasi laikytis veiklos taisyklių, į vadovo pastabas reaguoja atidžiau.

3 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas.

4 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas, laikosi žodinių nurodymų.

5 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas, laikosi žodinių nurodymų, tinkamai pasirenka veiklą (susikaupia dirbdamas), užbaigia pradėtą darbą, aktyviai dalyvauja diskusijoje ir aptarime.

Emocinių gebėjimų vertinimas

Vertinamos penkios pozicijos, įvertinimas pateikiamas penkių balų skalėje:

1. *Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų valdymas ir išreiškimas (savimonė, savitvarda):* gebėjimas įvardyti aštuonias emocijas, gebėjimas padaryti takoskyrą tarp emocijų ir jausmų, atpažinti kitų veide emocijas, atpažinti savyje emocijas, reikšti emocijas muzikuojant, susieti emociją su realiu gyvenimu ir papasakoti tikrą įvykusią istoriją, žinoti, kaip galima išreikšti emocijas, žinoti ir sąmoningai pasirinkti tinkamus emocijų išreiškimo būdus, žinoti ir sąmoningai pasirinkti emocijų valdymo būdus.

0 balų – negali įvardyti nė vienos emocijos, jų neatpažįsta draugų veiduose.

1 balas – žino kelias emocijas, moka jas atpažinti draugų veiduose.

2 balai – žino keturias emocijas, atpažįsta draugų veiduose.

3 balai – žino keturias emocijas, moka jas atpažinti draugų veiduose, pavaizduoti jas savo kūno ir veido išraiška.

4 balai – žino visas aštuonias emocijas, skiria, kas yra emocija ir jausmas, moka jas atpažinti draugų veiduose, moka išreikšti pats, gali pagroti ir susieti su konkrečiu / realiu gyvenimo įvykiu, žino, kaip jas valdyti, žino ir moka konkrečius būdus emocijas išreikšti socialiai priimtinu būdu. Žino, kaip galima valdyti emocijas, yra pasirinkęs konkretų emocijų valdymo būdą.

5 balai – žino visas aštuonias emocijas, skiria, kas yra emocija ir jausmas, moka jas atpažinti draugų veiduose, moka išreikšti pats, gali nupiešti ir susieti su konkrečiu / realiu gyvenimo įvykiu, žino, kaip valdyti emocijas, žino ir moka konkrečius būdus emocijas išreikšti socialiai priimtinu būdu. Žino, kaip galima valdyti emocijas, yra pasirinkęs konkretų emocijų valdymo būdą, žino emocijų valdymo būdus ir jais naudojasi.

2. *Empatija ir socialinis jautrumas / socialinis sąmoningumas* (gebėjimas įsijausti, atpažinti kitų žmonių jausmus, emocijas, būsenas):

1 balas – nesigilina į kitų žmonių jausmus, užima poziciją – „aš esu pasaulio centras".

2 balai – padarius pastabą, bando įsijausti į kito žmogaus jausmus, tačiau nemoka jų teisingai atpažinti, todėl negali adekvačiai vertinti savo elgesio.

3 balai – bando savarankiškai suprasti kito žmogaus jausmus, tampa dėmesingesnis, akivaizdžiai pastebimos savitvardos pastangos.

4 balai – supranta kito žmogaus jausmus, būsenas, yra dėmesingas kitiems.

5 balai – puikiai geba suprasti kito žmogaus jausmus, rūpesčius, poreikius, moka patarti, suprasti kito žmogaus jausmus, yra dėmesingas ir paslaugus.

3. *Savireguliacija ir bendravimo / komunikaciniai gebėjimai.* Gebėjimas kurti ir palaikyti sveikus, teikiančius pasitenkinimą, bendradarbiavimu grįstus santykius; gebėjimas atsispirti socialiniam spaudimui; gebėjimas spręsti tarpasmeninius konfliktus, gebėjimas prireikus siekti pagalbos.

Gebėjimas valdyti ir nukreipti tinkama linkme savo jausmus. Gebėjimas elgtis atsakingai ir patikimai, lankstumas susidūrus su pokyčiais, gebėjimas priimti naujoves.

1 balas – menkai geba save kontroliuoti, valdyti jausmus.

2 balai – kontroliuoja jausmus trumpam laikui, sunkiai priima naujoves ir pokyčius.

3 balai – kontroliuoja jausmus, elgiasi atsakingai, bando sąmoningai prisitaikyti prie pokyčių ir naujovių.

4 balai – kontroliuoja jausmus, elgiasi atsakingai, sąmoningai prisitaiko prie pokyčių ir naujovių.

5 balai – puikiai kontroliuoja jausmus, elgiasi atsakingai, greitai ir lengvai prisitaiko prie pokyčių ir naujovių, akivaizdžiai matoma pagalba kitam, bendradarbiauja su grupės nariais atlikdamas užduotis.

4. *Atsakomybė ir tikslo siekimas.* Esminės atsakingumo apraiškos: pareigų atlikimas, atsakymas už savo veiksmus.

Gebėjimas atsakingai priimti sprendimus, valdyti savo emocijas, išlaikyti dėmesį, kryptingai veikti, pradėtą darbą atlikti iki galo.

1 balas – nemoka savarankiškai priimti sprendimų ir valdyti savo jausmų, todėl negali kryptingai ir dėmesingai pradėti ir atlikti darbo iki galo.

2 balai – dalį sprendimų geba priimti savarankiškai, sunkiai sekasi valdyti visus savo jausmus, negali darbo atlikti gerai, sunkiai sekasi dirbti kryptingai, sunkiai išlaiko dėmesį.

3 balai – geba savarankiškai priimti sprendimus, bet ne visada gali valdyti jausmus, todėl sunku dirbti kryptingai ir pasiekti tikslą – baigti pradėtą darbą.

4 balai – priima savarankiškus sprendimus, geba valdyti savo jausmus, geba dirbti kūrybiškai, kryptingai ir dėmesingai, užbaigia pradėtą darbą.

5 balai – puikiai priima savarankiškus sprendimus, valdo savo jausmus, dirba kryptingai, kūrybingai, susikaupęs siekia tikslo, atsako už savo veiksmus.

Socialinių ir emocinių gebėjimų vertinimo lentelės

9 lentelė. Emocinių gebėjimų vertinimo lapas

Mokinio vardas												
Užsiėmimų skaičius / emociniai gebėjimai	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų valdymas ir išreiškimas												
Empatija ir socialinis jautrumas												
Savireguliacija ir bendravimo gebėjimai												
Atsakomybė ir tikslo siekimas												

10 lentelė. Socialinių gebėjimų vertinimo lapas

Mokinio vardas												
Užsiėmimų skaičius / socialiniai gebėjimai	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Gebėjimas organizuoti veiklą												
Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis												
Gebėjimas pateikti informaciją												
Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą												
Gebėjimas laikytis taisyklių												

Muzikos terapijos procesui svarbus dalyvių įsivertinimas. Pateiktuose muzikinių užsiėmimų planuose nurodyta, kad kiekvienos veiklos pabaigoje 15 minučių skiriama *užsiėmimui aptarti* – refleksijai[51]. Vaikai įsivertina dviem lygiais: 1) emocinę būseną (kaip jautėsi), 2) kaip pavyko atlikti užduotis (ar sužinojo ką nors naujo).

[51] Svarbu ugdyti gebėjimą apmąstyti savo patirtį ir dalytis mintimis su kitais. Jaunesniems vaikams tuo tikslu galima naudoti pagalbines priemones, pvz., sutartinius spalvotus simbolius.

3.3. Muzikos terapijos programos turinys. Užsiėmimų planavimo pavyzdžiai

3.3.1. Savęs pažinimo temos

1 užsiėmimas.
Kūno pažinimas (fizinis aspektas)

Tikslas – sutelkti dėmesį į save ir atskleisti asmeninę patirtį.

Uždaviniai:

1. Savo kūno pojūčio lavinimas.
2. Identiteto formavimas.
3. Savivoka – kūno galimybių atskleidimas.
4. Skirtingumo (lytiškumo) suvokimas.

Aplinka: erdvi patalpa su kilimine danga. Grupės užsiėmimai vyksta susėdus ar sustojus ratu.

Metodinės priemonės: pianinas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, kortelės (klausimai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašymas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas (pastovi dalis)	Sustojus ratu atliekama *pasisveikinimo daina* arba grupės sugalvotas *pasisveikinimo šaukinys,* po to kiekvienas vaikas paeiliui prisistato tardamas savo vardą ir kartu atlikdamas tam tikrą judesį, t. y. sukuriamas vardo vaizdinys – garsinė-plastinė vardo forma	5
Vietos pasirinkimas (pastovi dalis)	Skambant muzikai vaikai *laisvai juda* bet kuria norima kryptimi (žingsniuoja, šokuoja, bėgioja), muzikai nutilus – *sustingsta*. Taip kartojama 3–5 kartus	5
Kvėpavimas ir judesys (iš dalies kintama dalis)	Vaikai kviečiami toje vietoje, kur stovi, lėtai ištiesti į šonus rankas ir lėtai apsisukti (neužgauti kitų vaikų). Sukantis dar ir dar kartą, trauktis į laisvesnę vietą, kad ištiestų į šoną rankų atstumu kiekvienas galėtų nekliudomas atlikti taisyklingo kvėpavimo ir kvėpavimą palydinčio judesio pratimus (integruojant nesudėtingas jogos, čigongo ar kt. technikas), kuriems vadovauja terapeutas (mokytojas)	10
Improvizaciniai pratimai (kintama dalis)	Vaikai pasirenka muzikos instrumentus, pasidalija į dvi grupes, grupės sudaro vidinį ir išorinį ratus. Vienas ratas atsisėda – šie vaikai pasirengia paeiliui improvizuoti pagal tempo nuorodas: „lėtai“, „greičiau“, „labai greitai“, „labai lėtai“ ir pan. Kitas ratas stovi – šie vaikai pagal improvizuojamą muziką juda visu kūnu arba šoka „rankų baletą“. Po to ratai keičiasi veikla – antras ratas improvizuoja, o pirmas – juda	15
Muzikos / gamtos garsų klausymasis ir vaizdinių kūrimas (iš dalies kintama dalis)	Muzikos klausymuisi parenkamas gamtos garsų įrašas arba programinės muzikos, vaizduojančios gamtos garsus, metų laiką, įrašas (pageidautina, kad muzika atitiktų tai, ką vaikai stebi, pavyzdžiui, saulėta, vėjuota, lyja, sninga, pan.). Vaikai pakviečiami prie lango, klausydami muzikos įrašo stebi, kas vyksta gamtoje už lango. Trumpai aptariama: „Kaip derėjo tai ką girdėjai ir matei?“	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai (kintama dalis)	„Muzikos kėdės“. Ratu sustatomos kėdės, jų skaičius turi būti viena kėde mažesnis, nei yra vaikų. Kai muzika skamba (vadovas dainuoja arba groja melodiniu instrumentu, arba muša ritmą būgneliu) – vaikai žygiuoja ratu aplink kėdes, kai muzika nustoja groti – vaikai skuba susėsti ant kėdžių. Vaikas, kuris nespėjo atsisėsti, iškrenta iš žaidimo, o kėdžių skaičius vėl sumažinamas. Žaidimas tęsiamas, kol lieka viena kėdė ir du vaikai. Laimi tas, kuris atsisėda pirmas	15
Relaksacija (iš dalies kintama dalis)	Vaikai susiranda vietą, atsigula ant kilimėlių, užsimerkia, vadovas nuorodomis padeda atpalaiduoti kūną. Skamba muzikos įrašas, vaikai atsipalaidavę klausosi muzikos (relaksacijos užsiėmimo pavyzdžiai pateikti 1.2., muzikos parinkimo rekomendacijos – Metodiniuose prieduose)	15
Refleksija / įsivertinimas (pastovi dalis)	*Užsiėmimo aptarimas*. Vaikai įsivertina dviem lygiais: kaip jautėsi (emocinė būsena), 2) kaip pavyko atlikti užduotis (ar sužinojo ką nors naujo)	15
Atsisveikinimas (pastovi dalis)	Atliekama *atsisveikinimo daina* (pavyzdžiai pateikti Metodiniuose prieduose)	5

2 užsiėmimas. Emocijų pažinimas

Tikslas – analizuoti jausmų ir emocijų išraišką, suvokti jų poveikį asmenybei.

Uždaviniai:

1. Atpažinti emocijas, emocijų raišką.
2. Gebėti išreikšti savo emocijas.
3. Atskleisti savo emocinę patirtį ir pokyčius.
4. Gebėti keisti ir modeliuoti emocijų raišką.

Aplinka: erdvi patalpa su kilimine danga. Grupės užsiėmimai vyksta susėdus ar sustojus ratu.

Metodinės priemonės: pianinas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, kortelės (arba paveikslėliai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašymas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas (pastovi dalis)	Sustojus ratu atliekama *pasisveikinimo daina,* paskui kiekvienas vaikas paeiliui prisistato, sakydamas savo vardą ir atlikdamas tam tikrą jo vardą (vaiką) apibūdinantį judesį	5
Vietos pasirinkimas (pastovi dalis)	Skambant įvairios nuotaikos muzikai vaikai laisvai juda bet kuria norima kryptimi (judesiu vaizduoja nuotaiką), muzikai nutilus – sustingsta. Taip kartojama 3–5 kartus	5
Kvėpavimas ir judesys (iš dalies kintama dalis)	Vaikai kviečiami stovėdami vietoje lėtai ištiesti į šonus rankas ir lėtai apsisukti (neužgauti kitų vaikų). Sukantis dar ir dar kartą, trauktis į laisvesnę vietą, kad ištiestų į šoną rankų atstumu kiekvienas galėtų nekliudomas atlikti tasyklingo kvėpavimo ir kvėpavimą palydinčio judesio pratimus (integruojant vis naujas nesudėtingas jogos, čigongo ar kt. technikas), kuriems vadovauja terapeutas (mokytojas)	10
Improvizaciniai pratimai (kintama dalis)	Vaikai pasirenka muzikos instrumentus, pasidalija į dvi grupes, grupės nariai susėda priešais, sudaromi du puslankiai. Vienos vaikų grupės nariai paeiliui improvizuoja pagal gautas nuorodas (kurias žino tik jie): „ramiai", „linksmai", „piktai", „švelniai" ir pan. Kita grupė klausosi ir spėja, kokia buvo nuotaika. Paskui ratai keičiasi veikla – antras ratas improvizuoja (nurodomų nuotaikų tvarka keičiasi), o pirmas – klausosi ir spėja, kokia buvo nuotaika	15
Muzikos / gamtos garsų klausymasis ir vaizdinių kūrimas (iš dalies kintama dalis)	Muzikos klausymuisi parenkamas gamtos garsų įrašas arba programinės muzikos, vaizduojančios gamtos garsus, metų laiką, įrašas (pageidautina, kad muzika atitiktų tai, ką vaikai stebi, pavyzdžiui, saulėta, vėjuota, lyja, sninga, pan.). Vaikai pakviečiami prie lango, klausydami muzikos įrašo stebi, kas vyksta gamtoje už lango. Trumpai aptariama	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai	„Girnos". Vaikai sustoja į du ratus – vidinį ir išorinį. Skambant gyvai šokio ritmo muzikai, šie ratai kaip girnos juda į skirtingas puses (vidinis ratas – į dešinę, išorinis – į kairę). Muzikai nutilus, ratai nustoja suktis, o priešpriešiais susitikę skirtinguose ratuose stovintys vaikai sumuša vienas su kitu dešinėmis rankomis ir apsisuka į kitą pusę. Muzikai vėl skambant, ratai sukasi į kitą pusę. Muzikai nutilus vaikai sustoja ir kiekvienas su priešais kitame rate stovinčiu vaiku sumuša kairėmis rankomis. Vėl apsisuka ir suka ratą, kol muzika groja ir t. t. Vaikų susidomėjimą ir dėmesį palaiko kaskart kintanti muzikinių atkarpų ir pauzių trukmė ir laukimas – su kuo gi susitiks?	15
Relaksacija (pastovi dalis)	Vaikai susiranda vietą, atsigula ant kilimėlių, užsimerkia, vadovas nuorodomis padeda atpalaiduoti kūną. Skamba muzikos įrašas, vaikai atsipalaidavę klausosi muzikos (relaksacijos užsiėmimo pavyzdžiai pateikti Metodiniuose prieduose)	15
Refleksija / įsivertinimas	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina dviem lygiais: kaip jautėsi (emocinė būsena), 2) kaip pavyko atlikti užduotis (ar sužinojo ką nors naujo)	15
Atsisveikinimas	Atliekama *atsisveikinimo daina* (pavyzdžiai pateikti Metodiniuose prieduose)	5

3 užsiėmimas. Mąstymo pažinimas

Tikslas – identifikuoti patirtį ir pokyčius, kurie padeda keistis.

Uždaviniai:

1. Pasitikėjimas savimi.
2. Savigarba ir orumas.
3. Žinios apie savo teigiamas ypatybes ir trūkumus.
4. Priklausymo grupei suvokimas.

Aplinka: erdvi patalpa su kilimine danga. Grupės užsiėmimai vyksta susėdus ar sustojus ratu.

Metodinės priemonės: pianinas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, spalvotos kortelės (paveikslėliai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašymas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas (pastovi dalis)	Sustojus ratu atliekama *pasisveikinimo daina,* paskui kiekvienas vaikas paeiliui prisistato, sakydamas savo vardą ir atlikdamas tam tikrą jo vardą (vaiką) apibūdinantį judesį. Kiti vaikai vardą su judesiu pakartoja	5
Vietos pasirinkimas (pastovi dalis)	Skambant skirtingo pobūdžio muzikai vaikai laisvai juda bet kuria norima kryptimi (vaizduoja personažą), muzikai nutilus – sustingsta. Taip kartojama 3–5 kartus	5
Kvėpavimas ir judesys (iš dalies kintama dalis)	Vaikai kviečiami stovėdami vietoje lėtai ištiesti rankas į šonus ir lėtai apsisukti (neužgauti kitų vaikų). Sukantis dar ir dar kartą, trauktis į laisvesnę vietą, kad ištiestų į šoną rankų atstumu kiekvienas galėtų nekliudomas atlikti taisyklingo kvėpavimo ir kvėpavimą palydinčio judesio pratimus (integruojant vis naujas nesudėtingas jogos, čigongo ar kt. technikas), kuriems vadovauja terapeutas (mokytojas)	10
Improvizaciniai pratimai (kintama dalis)	Vaikai pasirenka muzikos instrumentus, pasidalija į dvi grupes, grupės sudaro vidinį ir išorinį ratus. Vienas ratas atsisėda – šie vaikai pasirengia paeiliui improvizuoti pagal nuorodas – temas: „nežinau...“, „gal taip – o gal ne?“, „o ką jie mano?“, „tai yra kvailystė“ ir pan. Kitas ratas stovi – šie vaikai pasirengia pagal improvizuojamą muziką ir garsiai skelbiamas nuorodas – temas vaidinti (kūno kalba). Ratai keičiasi veikla – antras ratas improvizuoja, o pirmas – juda	15
Muzikos / gamtos garsų klausymasis ir vaizdinių kūrimas (iš dalies kintama dalis)	Muzikos klausymuisi parenkamas gamtos garsų įrašas arba programinės muzikos, vaizduojančios gamtos garsus, metų laiką, įrašas. Vaikai pakviečiami atsisėsti ir pasiklausyti muzikinio gamtos vaizdelio, įsivaizduojant save gamtoje. Trumpai aptariama: „Kur tu vaizduotėje buvai? Ką jautei?“	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai	„Muzikinis telegrafas“. Vadovas papasakoja vaikams apie telegrafą, jo veikimo būdą. Pasiūlo vaikams pažaisti. Vaikai sustoja vienas paskui kitą ir uždeda abi rankas priešais stovinčiam ant pečių. Priešais pirmąjį eilėje vaiką padėtas didelis būgnas (bongas arba lėkštė ant stovo). Vadovas į paskutinio eilėje vaiko petį beldžia ritminį motyvą. Jį pajutęs, vaikas tą patį ritminį motyvą „perduoda“ (beldžia) stovinčiam priešais jį vaikui. Taip „telegrama“ pasiekia pirmąjį vaiką eilėje. Šis ritminį signalą garsiai pagroja būgnu, tuomet bėga ir atsistoja eilės gale. Žaidimas vyksta iš pradžių, kol visi vaikai pagroja būgnu. Žaidžiant pasitaiko, kad perduodamas signalas iškreipiamas arba „telegrama“ nepasiekia adresato. Tuomet kartojama, o vaikai stengiasi būti atidesni tiek savo pojūčiams gaunant signalą, tiek perduodant	15
Relaksacija (pastovi dalis)	Vaikai susiranda vietą, atsigula ant kilimėlių, užsimerkia, vadovas nuorodomis padeda atsipalaiduoti. Skamba muzikos įrašas, vaikai atsipalaidavę klausosi muzikos (relaksacijos užsiėmimo pavyzdžiai pateikti Metodiniuose prieduose)	15
Refleksija / įsivertinimas	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina save dviem lygiais: kaip jautėsi (emocinė būsena), 2) kaip pavyko atlikti užduotis (ar sužinojo ką nors naujo)	15
Atsisveikinimas	Atliekama *atsisveikinimo daina* (pavyzdžiai pateikti Metodiniuose prieduose)	5

4 užsiėmimas. Elgesio pažinimas

Tikslas – ugdytis pagarbų požiūrį į kitą, siekti teigiamų asmeninio elgesio pokyčių.

Uždaviniai:

1. Vertybinių nuostatų, lemiančių elgesį, priėmimas.
2. Įgytos patirties (savo elgesio) įsivertinimas.
3. Atsakomybės už savo ir kitų elgesį suvokimas.
4. Dvasinės sveikatos kaip vertybės suvokimas.

Aplinka: erdvi patalpa su kilimine danga. Grupės užsiėmimai vyksta susėdus ar sustojus ratu.

Metodinės priemonės: pianinas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, spalvotos kortelės (paveikslėliai) įsivertininti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašymas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas (pastovi dalis)	Sustojus ratu atliekama *pasisveikinimo daina,* paskui kiekvienas vaikas paeiliui pristato, sakydamas savo vardą ir atlikdamas tam tikrą jo vardą (vaiką) apibūdinantį judesį. Kiti vaikai vardą su judesiu pakartoja	5
Vietos pasirinkimas (pastovi dalis)	Skambant skirtingo pobūdžio muzikai vaikai laisvai juda bet kuria norima kryptimi (vaizduoja personažą), muzikai nutilus – sustingsta. Taip kartojama 3–5 kartus	5
Kvėpavimas ir judesys (iš dalies kintama dalis)	Vaikai kviečiami stovėdami vietoje lėtai ištiesti rankas į šonus ir lėtai apsisukti (neužgauti kitų vaikų). Sukantis dar ir dar kartą, trauktis į laisvesnę vietą, kad ištiestų į šoną rankų atstumu kiekvienas galėtų nekliudomas atlikti taisyklingo kvėpavimo ir kvėpavimą palydinčio judesio pratimus (integruojant vis naujas nesudėtingas jogos, čigongo ar kt. technikas), kuriems vadovauja terapeutas (mokytojas)	10
Improvizaciniai pratimai (kintama dalis)	Vaikai pasirenka muzikos instrumentus ir susėda puslankiu. Žaidžiamas „orkestras". Vaikai išklauso trumpą pasakojimą apie orkestrą, apie tai, kaip dirigentas valdo orkestrą, kokios pagrindinės taisyklės (rankų ženklai). Galima sugalvoti papildomų ženklų. Grupė improvizuoja. Improvizacijos tikslas – neklystamai reaguoti į dirigento ženklus. Suklydęs vaikas – „iškrenta" iš orkestro ir sėda ant „baudos suolelio". Taip žaidžiama, kol lieka vienas orkestro muzikantas, kuris tampa dirigentu, ir žaidžiama iš naujo	15
Muzikos / gamtos garsų klausymasis ir vaizdinių kūrimas (iš dalies kintama dalis)	Muzikos klausymuisi parenkamas gamtos garsų įrašas arba programinės muzikos, vaizduojančios gamtos garsus, metų laiką, įrašas. Vaikai pakviečiami atsisėsti ir pasiklausyti muzikinio gamtos vaizdelio, įsivaizduojant save gamtoje. Trumpai aptariama: „Kur tu vaizduotėje buvai? Su kuo buvai? Ką veikei? Kaip jauteisi?"	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai	„Verdantys makaronai". Skamba greita, linksma muzika. Užduotis vaikams – judėti taip, kaip jie įsivaizduoja judant verdančius kunkuliuojančiame vandenyje makaronus. Vaikai gali judėti stovėdami, gulėdami – kaip nori. Atlikdami šią užduotį jie gali padūkti, pasijuokti. Po 3–5 min. keičiamas muzikos įrašas, skamba ramesnė muzika, o vaikai įsivaizduoja ir juda kaip pervirę minkšti makaronai. Dar kiek vėliau – vaidina, kad makaronai sulimpa ir pasidaro košė	15
Relaksacija (pastovi dalis)	Vaikai susiranda vietą, atsigula ant kilimėlių, užsimerkia, vadovas nuorodomis padeda atsipalaiduoti. Skamba muzikos įrašas, vaikai atsipalaidavę klausosi muzikos (relaksacijos užsiėmimo pavyzdžiai pateikti 1.2., muzikos parinkimo rekomendacijos – Metodiniuose prieduose)	15
Refleksija/ įsivertinimas	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina dviem lygiais: kaip jautėsi (emocinė būsena), 2) kaip pavyko atlikti užduotis (ar sužinojo ką nors naujo)	15
Atsisveikinimas	Atliekama *atsisveikinimo daina* (pavyzdžiai pateikti Metodiniuose prieduose)	5

3.3.2. Bendravimo su kitu temos

5 užsiėmimas.
Atspindėjimas (imitacinis aspektas)

Tikslas – ugdyti savivoką, mokytis reikšti jausmus ir mintis muzikine kalba.

Uždaviniai:

1. Ugdytis savęs pajautimą, kūno dalių suvokimą, savo garso ir judesio pojūtį.
2. Lavinti abipusio dėmesio komunikacinius įgūdžius.
3. Lavinti motorinės ir vokalinės imitacijos įgūdžius.
4. Didinti pasitikėjimą savimi ir savivertę.

Aplinka: erdvi patalpa su kilimine danga. Užsiėmimai vyksta vaikams pasiskirsčius poromis.

Metodinės priemonės: fortepijonas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, spalvotos kortelės (paveikslėliai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas (pastovi dalis)	Sustojus ratu atliekama *pasisveikinimo dainelė* (žr. Metodinius priedus); paskui kiekvienas vaikas *vokalizuoja savo vardą,* „padovanodamas" jį kitiems, visi vaikai aidu atkartoja draugo vardą	5
Poros pasirinkimas (kintama dalis)	Užsiėmimo partneris pasirenkamas žaidimu „Kas atėjo į svečius?" – užrištomis akimis, klausant draugo balso, *atpažinti jį pagal garsinę raišką*; sėkmės atveju atpažintas vaikas bus pora užsiėmimo metu	5
Kvėpavimas ir judesys (kintama dalis)	*Judesių kūryba*. Klausant skirtingo (kontrastingo) pobūdžio muzikos, sugalvoti ir pademonstruoti savo judesį (žaidimų „veidrodis", „beždžionėlės" variantai). Bendrame rate, įsimenant ir atkartojant judesius pagal eiliškumą, kuriamos tam tikros choreografinės kompozicijos	10
Imitaciniai žaidimai (kintama dalis)	*Nuotaikų improvizavimo variantai.* Perteikti esamą, *čia* ir *dabar* nuotaiką (būseną) pasirinktu muzikos instrumentu. Šalia esantis vaikas atkartoja – imituoja pateiktus garsų junginius. Pedagogas žodžiu apibūdina arba kiti vaikai spėja emocinį turinį, nurodydami atitinkantį paveikslėlį nuotaikų lentelėje	15
Pauzė – muzikos klausymasis (pastovi dalis)	*Muzikos ritmas ir judesys.* Skirta kūno pajautai lavinti muzikos klausymo metu. Paeiliui vaikai poroje vienas kitam atlieka ritminį masažą (mušti ritmą vienas kitam). Vaiko elgesys stimuliuojamas ir koreguojamas žodinėmis instrukcijomis	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai (pastovu)	*Ritmizuotos erdvinės pratybos.* Laisvas judėjimas pagal muziką: bendra vaiko ir partnerio judesių raiška, perteikiant muzikos nuotaiką ar ritmą	15
Relaksacija (pastovi dalis)	*Ramios terapinės muzikos klausymas* gulimoje padėtyje. Galima taikyti atpalaiduojamuosius nesudėtingus tekstus (įvardijant ir padedant pamažu atpalaiduoti įvairias kūno dalis)	15
Refleksija / įsivertinimas (pastovi dalis)	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina dviem lygiais (sutartiniais spalvotais simboliais): 1) emocinę būseną (kaip jautėsi), 2) kaip pavyko atlikti užduotis (ar sužinojo ką nors naujo)	15
Atsisveikinimas (pastovi dalis)	Atliekama atsisveikinimo daina (pasirinktinai, žr. Metodinius priedus)	5
	Iš viso:	90 (2 ak./val.)

6 užsiėmimas.
Prisiderinimas (sinchronizacijos aspektas)

Tikslas – ugdyti tarpusavio santykių inicijavimo, dėmesingumo, empatiškumo ir socialinės sąveikos įgūdžius.

Uždaviniai:

1. Gebėti klausytis – audijuoti, plėsti aplinkos suvokimo ribas (sensorinė klausos stimuliacija, rankos – akių koordinacija; erdvinis suvokimas – orientacija laike ir erdvėje).
2. Suteikti emocinei vaiko saviraiškai pasitikėjimo savimi, sėkmės, vidinės dvasinės pusiausvyros pojūtį.
3. Mokytis atliepti partnerio raišką, kurti sąveiką ir užtikrinti grįžtamąjį ryšį.
4. Plėsti neverbalinio bendravimo – kūno kalbos naudojimo galimybes.

Aplinka: gana erdvi patalpa su kilimine danga. Užsiėmimai vyksta vaikams pasiskirsčius poromis.

Metodinės priemonės: fortepijonas***,*** įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, medžiaginė skraistė, spalvotos kortelės (paveikslėliai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	**Veiklos aprašas / užduotis**	**Trukmė (min.)**
Pasisveikinimas (pastovi dalis)	Sustojus ratu atliekama *pasisveikinimo dainelė* (žr. Metodinius priedus); paskui kiekvienas vaikas *vokalizuoja savo vardą,* „padovanodamas" jį kitiems, visi vaikai aidu atkartoja draugo vardą	5
Poros pasirinkimas (kintama dalis)	Užsiėmimo partneris pasirenkamas žaidimu „Kas atėjo į svečius?" – užrištomis akimis *atpažinti kitą vaiką pagal jo ranką* (vaikas uždengiamas skraiste); sėkmės atveju atpažintas vaikas bus pora užsiėmimo metu	5
Kvėpavimas ir judesys (kintama dalis)	Žaidimas „Dirigentas". Vaikas vadovauja savo partnerio atliekamos instrumentinės muzikos (improvizacijos) dinaminiams ir tempo pokyčiams rankos judesiais. Vaikai ją interpretuoja ir sukuria savo dinaminį piešinį	10
Empatiniai žaidimai (kintama dalis)	*Intonaciniai žaidimai* (klausimai–atsakymai). Vaikas pateikia savo intonaciją (garsų junginį), į kurią partneris atsako „aido" principu, stengdamasis tiksliai atkartoti intonacijos emocinį pobūdį. Vaikui siūloma kurti kuo įvairesnius garsus (rėkauti, šnabždėti, pamėgdžioti gyvūnų garsus etc.). Atliepiant garsus skatinama vokalizuoti išraiškingiau, intonacijomis išreiškiant emocinę kaitą	15
Pauzė – muzikos klausymasis (kintama dalis)	*Rankų „baletas"*. Kontaktinis judesių sinchronizavimas. Susikibus rankomis muzikos klausymo metu kuriami išraiškingi judesiai, kurie atspindi klausomo muzikos kūrinio nuotaiką. Judesio išraiškingumas kinta tada, kai vaikas pajunta laisvę rinktis, jo judesių diapazonas nevaržomas ir priklauso nuo vaikų iniciatyvumo	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai (pastovi dalis)	*Ritmizuotos erdvinės pratybos.* Laisvas judėjimas pagal muziką: bendra vaiko ir partnerio judesių raiška, perteikiant muzikos nuotaiką ar ritmą	15
Relaksacija (pastovi dalis)	*Ramios terapinės muzikos klausymas* gulimoje padėtyje. Galima taikyti atpalaiduojamuosius nesudėtingus tekstus (įvardijant ir padedant pamažu atpalaiduoti įvairias kūno dalis). Rekomenduojamas ritminis masažas	15
Refleksija / įsivertinimas (pastovi dalis)	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina dviem lygiais (sutartiniais spalvotais simboliais): 1) emocinę būseną (kaip jautėsi), 2) kaip pavyko atlikti užduotis (ar sužinojo ką nors naujo)	15
Atsisveikinimas (pastovi dalis)	*Atliekama atsisveikinimo daina* (pasirinktinai, žr. Metodinius priedus)	5
	Iš viso:	90 (2 ak./val.)

7 užsiėmimas.
Eiliškumas (struktūrinis aspektas)

Tikslas – lavinti atsakomybės ir socialinio sąmoningumo įgūdžius.

Uždaviniai:

1. Lavinti muzikinę girdimąją ir regimąją atmintį, dėmesį užduočiai, garso – simbolio asocijavimo įgūdžius.
2. Ugdyti tarpusavio pasitikėjimą ir teigiamą emocinę priklausomybę.
3. Lavinti kūrybiškumą – įtraukti kuo įvairesnius kūrybos elementus.
4. Mokytis išklausyti ir gerbti kito nuomonę.

Aplinka: gana erdvi patalpa su kilimine danga. Užsiėmimai vyksta vaikams pasiskirsčius poromis.

Metodinės priemonės: fortepijonas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, spalvotos kortelės (paveikslėliai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas (pastovi dalis)	Sustojus ratu atliekama *pasisveikinimo dainelė* (pasirinktinai, žr. Metodinius priedus); paskui kiekvienas vaikas *vokalizuoja savo vardą* „padovanodamas" jį kitiems, visi vaikai aidu atkartoja draugo vardą	5
Poros pasirinkimas (kintama dalis)	Užsiėmimo partneris pasirenkamas žaidimu „Kas atėjo į svečius?" – užrištomis akimis atpažinti kitą vaiką jį liečiant; sėkmės atveju atpažintas vaikas bus pora užsiėmimo metu	5
Kvėpavimas ir judesys (kintama dalis)	Žaidimas „Dirigentas". Vaikas vadovauja savo partnerio atliekamo šokio improvizacijos dinaminiams ir tempo pokyčiams rankos judesiais. Vaikai ją interpretuoja ir sukuria savo dinaminį piešinį	10
Eiliškumo žaidimai (kintama dalis)	*Muzikinių iliustracijų kūryba* žinomoms pasakoms ar eilėraščiams – teminių žanrinių improvizacijų variantai, integruojantys teatrines raiškos priemones pagal veikėjų emocines charakteristikas ir siužeto posūkius. Skirtingų muzikos instrumentų tembrais ar ritmu išreiškiami veikėjų išgyvenami jausmai. Vaikas pasirenka tinkamą instrumentą pagal veikėjo charakterį, atitinkamoje kūrinėlio vietoje iliustruodamas tekstą ir kurdamas atitinkamą muzikinį foną	15
Pauzė – muzikos klausymasis (kintama dalis)	Pagal muzikos pobūdį, laikydamiesi eiliškumo, vaikai atlieka nesudėtingą judesį rankomis, kojomis ar galva, keičia kūno padėtį (ridentis, susigūžti ar išsitiesti). Kitas vaikas atkartoja draugo judesį	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai (pastovi dalis)	*Ritmizuotos erdvinės pratybos.* Laisvas judėjimas pagal muziką: bendra vaiko ir partnerio judesių raiška, perteikiant muzikos nuotaiką ar ritmą	15
Relaksacija (pastovi dalis)	Ramios terapinės muzikos klausymas gulimoje padėtyje. Galima taikyti atpalaiduojamuosius nesudėtingus tekstus (įvardijant ir padedant pamažu atpalaiduoti įvairias kūno dalis). Rekomenduojamas ritminis masažas	15
Refleksija / įsivertinimas (pastovi dalis)	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina dviem lygiais (sutartiniais spalvotais simboliais): 1) emocinę būseną (kaip jautėsi), 2) kaip pavyko atlikti užduotis (ar sužinojo ką nors naujo)	15
Atsisveikinimas (pastovi dalis)	Atliekama atsisveikinimo daina (pasirinktinai, žr. Metodinius priedus)	5
	Iš viso:	90 (2 ak./val.)

8 užsiėmimas.
Darnus veikimas poroje
(komunikacinis aspektas)

Tikslas – gebėti dalyvauti muzikiniame pokalbyje, naudojant dialoginio improvizacinio muzikavimo principus.

Uždaviniai:

1. Muzikinių dialoginių struktūrų (pokalbių) pagrindu išreikšti save ir keistis emocine informacija;
2. Išklausant ir atliepiant partnerį ugdyti komunikacinius gebėjimus ir empatiškai derinti muzikinius veiksmus.
3. Kitokio požiūrio toleravimas ir bendravimo kultūros supratimas.
4. Mokytis interpretuoti muzikinės raiškos turinį.

Aplinka: gana erdvi patalpa su kilimine danga. Užsiėmimai vyksta vaikams pasiskirsčius poromis.

Metodinės priemonės: fortepijonas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, spalvotos kortelės (paveikslėliai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas (pastovi dalis)	Sustojus ratu atliekama *pasisveikinimo dainelė* (pasirinktinai, žr. Metodinius priedus); paskui kiekvienas vaikas *vokalizuoja savo vardą*, „padovanodamas" jį kitiems, visi vaikai aidu atkartoja draugo vardą	5
Poros pasirinkimas (kintama dalis)	Užsiėmimo partneris pasirenkamas žaidimu „Kas atėjo į svečius?" – užrišus vienam vaikui akis, kitas vaikas išeina iš klasės. Reikia atpažinti, kurio draugo nebėra; sėkmės atveju atpažintas vaikas bus pora užsiėmimo metu	5
Kvėpavimas ir judesys (kintama dalis)	Žaidimas „Dirigentas". Vaikas vadovauja savo partnerio atliekamos dainelės dinaminiams ir tempo pokyčiams rankos judesiais. Vaikai ją interpretuoja ir sukuria savo dinaminį piešinį	10
Komunikaciniai žaidimai (kintama dalis)	*Duetiniai muzikiniai „pokalbiai"*. Dialoginio muzikavimo struktūros gali vykti kuo įvairiausiais instrumentais, pvz., dviem būgnais) pokalbio ar klausimų–atsakymų forma. Įvairių galimybių teikia siužetinių situacijų grojimas, remiantis vaiko patirtimi, aktualizuojant ir išryškinant tam tikrus emocinius bendravimo momentus. Pokalbio temos (emocinio siužeto) pagrindu galima pasiūlyti improvizacijos schemą (pvz., siužetinė improvizacija – pokalbis dviem sintezatoriams, pasirenkant tembrą, atitinkantį pageidaujamą nuotaiką)	15
Pauzė – muzikos klausymasis (kintama dalis)	Pagal muzikos pobūdį, laikydamiesi eiliškumo, vaikai atlieka nesudėtingą judesį rankomis, kojomis ar galva, keičia kūno padėtį (ridentis, susigūžti ar išsitiesti). Kitas vaikas atkartoja draugo judesį	5
Aktyvūs žaidimai (pastovi dalis)	*Ritmizuotos erdvinės pratybos.* Laisvas judėjimas pagal muziką: bendra vaiko ir partnerio judesių raiška, perteikiant muzikos nuotaiką ar ritmą	15
Relaksacija (pastovi dalis)	Ramios terapinės muzikos klausymas gulimoje padėtyje. Galima taikyti atpalaiduojamuosius nesudėtingus tekstus (įvardijant ir padedant pamažu atpalaiduoti įvairias kūno dalis). Rekomenduojamas ritminis masažas	15
Refleksija / įsivertinimas (pastovi dalis)	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina dviem lygiais (sutartiniais spalvotais simboliais): 1) emocinę būseną (kaip jautėsi), 2) kaip pavyko atlikti užduotis (ar sužinojo ką nors naujo)	15
Atsisveikinimas (pastovi dalis)	Atliekama atsisveikinimo daina (pasirinktinai, žr. priedus)	5
	Iš viso:	90 (2 ak./val.)

3.3.3. Bendravimo grupėje, bendradarbiavimo temos

9 užsiėmimas. Grupės formavimasis

Tikslas – skatinti aktyviai prasmingai dalyvauti, organizuoti savo veiklą grupėje.

Uždaviniai:

1. Įsitraukimas ir dalyvavimas grupės veikloje.
2. Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą su kitais.
3. Adekvati reakcija vienas į kitą.
4. Suvokimas ir gebėjimas laikytis grupės nuostatų, taisyklių.

Aplinka: gana erdvi patalpa su kilimine danga. Užsiėmimas vyksta susėdus ar sustojus ratu.

Metodinės priemonės: pianinas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, kortelės (paveikslėliai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašymas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas	Pasisveikinimo daina. „Vardų melodija". Grupės vaikai jau geba vokalizuoti savo vardą ir pakartoti draugų vardus. Dabar vaikams pasiūloma pabandyti nepertraukiamai dainuoti vardus, improvizuojant melodiją. Vaikai dainuoja vienas po kito, melodija neturi nutrūkti. Pirmas vaikas padainuoja savo vardą ir draugo iš dešinės vardą, toliau antras vaikas (kurio vardas buvo padainuotas) dainuoja savo vardą ir draugo iš dešinės vardą. Pavyzdžiui: Rima – Daiva, Daiva – Eglė, Eglė – Jonas, Jonas – Simas ir t. t.	5
Grupelės sudarymas	Skambant muzikai vaikai *laisvai juda* bet kuria norima kryptimi (žingsniuoja, šokuoja, bėgioja), muzikai nutilus – sustoja, susikabina rankomis su arčiausiai stovičiais vaikais, *sudarydami mažas grupeles*. Taip kartojama 3–5 kartus	5
Muzikavimas ir judesys	Susidariusių grupelių vaikai kviečiami toje vietoje kur stovi lėtai ištiesti į šonus rankas ir lėtai trauktis į laisvesnę vietą, kad ištiestų rankų atstumu kiekvienas galėtų laisvai judėti. Užduotis grupelėms: susitarti pavaizduoti kokį nors gyvūną. Skambant muzikai judėti laisvai – įsivaizduoti judantį gyvūną ir kūrybiškai atlikti judesius rankomis, kojomis ar galva, keičiant kūno padėtį (susigūžti ar išsitiesti, atsitūpti ar pasistiebti, ir pan.)	10
Improvizaciniai pratimai	Pasirinkti pagal muzikinę formą (žr. Metodiniuose prieduose)	15
Pauzė – muzikos klausymasis	Parenkama pagal nuotaiką ir poreikį (aktyvinti, raminti, suburti)	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai	Vaikai pasirenka po kelis instrumentus ir susėda aplink ratu. Viduryje du vaikai su kamuoliu: arba kamuolį ridena, arba mėto ore, arba muša į grindis. Nuo to priklauso instrumentis pritarimas – spontaniška veiksmus atspindinti improvizacija.	15
Relaksacija	Vaikai susiranda vietą, atsigula ant kilimėlių, užsimerkia, vadovas nuorodomis padeda atpalaiduoti kūną (pavyzdžiai pateikti 1.2.2). Skamba muzikos įrašas, vaikai atsipalaidavę klausosi muzikos (rekomenduojamų kūrinių sąrašas Metodiniuose prieduose)	15
Refleksija / įsivertinimas	*Užsiėmimo aptarimas*. Vaikai įsivertina save dviem lygiais: 1) kaip jautėsi (emocinis lygmuo), 2) kaip sekėsi bendrauti, ką naujo suprato apie save ir kitus (socialinis lygmuo)	15
Atsisveikinimas	Atliekama atsisveikinimo daina. Pagal galimybes vadovas kartu su mokiniais praturtina dainą aktualiais grupei žodžiais, atnaujina harmoniją. Daina tampa „Grupės atsisveikinimo daina"	5

10 užsiėmimas. Tarpusavio susiderinimas grupėje

Tikslas – kurti saugią, tarpusavio pasitikėjimu, tolerancija, pagarba vieni kitiems grindžiamą atmosferą.

Uždaviniai:

1. Pozityvus savęs (savo vaidmens grupėje) suvokimas ir vertinimas.
2. Savo emocijų atskleidimas grupėje, įvardijimas ir valdymas.
3. Komunikacijos būdų, bendraujants su kitais, plėtotė.
4. Jautrumas, kito jausmų atpažinimas, pagalba kitam.

Metodinės priemonės: pianinas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, spalvotos kortelės (paveikslėliai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašymas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas	Pasisveikinimo daina. „Vardų melodija“. Vaikai vienas po kito nepertraukiamai dainuoja vardus, improvizuodami melodiją. Melodija neturi nutrūkti. Pirmas vaikas padainuoja savo vardą ir draugo iš dešinės vardą, toliau antras vaikas (kurio vardas buvo padainuotas) dainuoja savo vardą ir draugo iš dešinės vardą ir t. t. Vėliau „Vardų melodija“ dainuojama kita kryptimi – kiekvienas vaika paeiliui dainuoja savo vardą ir draugo iš kairės vardą	5
Grupelės sudarymas	Skambant muzikai vaikai *laisvai juda* bet kuria norima kryptimi (žingsniuoja, šokuoja, bėgioja), muzikai nutilus – sustoja, susikabina rankomis su arčiausiai stovinčiais vaikais, *sudarydami mažas grupeles*. Taip kartojama 3–5 kartus	5
Muzikavimas ir judesys	Susidariusių grupelių vaikai kviečiami toje vietoje, kur stovi lėtai, ištiesti į šonus rankas ir lėtai trauktis į laisvesnę vietą, kad ištiestų rankų atstumu kiekvienas galėtų laisvai judėti. Užduotis grupelėms: Skambant muzikai vienas vaikas pradeda laisvai judėti (improvizuojamas šokis) – kiti grupelės vaikai – „veidrodžiai“, kartoja judesius. Vėliau kitas vaikas šoka, kiti kartoja ir t. t., kol visi grupelės vaikai pašoka savo improvizuotą šokį.	10
Improvizaciniai pratimai	Pasirinkti pagal muzikinę formą (žr. Metodiniuose prieduose)	15
Pauzė – muzikos klausymasis	Parenkama pagal nuotaiką ir poreikį (aktyvinti, raminti, suburti)	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai	„Garsiai – tyliai“	15
Relaksacija	Vaikai susiranda vietą, atsigula ant kilimėlių, užsimerkia, vadovas nuorodomis padeda atpalaiduoti kūną (pavyzdžiai pateikti 1.2.2). Skamba muzikos įrašas, vaikai atsipalaidavę klausosi muzikos (rekomenduojamų kūrinių sąrašas Metodiniuose prieduose)	15
Refleksija / įsivertinimas	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina dviem lygiais: 1) kaip jautėsi (emocinis lygmuo), 2) kaip sekėsi bendrauti, ką naujo suprato apie save ir kitus (socialinis lygmuo)	15
Atsisveikinimas	Atliekama grupės atsisveikinimo daina	5

11 užsiėmimas. Atsakomybė už grupę

Tikslas – siekti kiekvieno grupės nario atsakomybės už visos grupės muzikinės komunikacijos rezultatą.

Uždaviniai:

1. Problemų sprendimas komunikacinėmis situacijomis.
2. Savo ir kitų vaidmens suvokimas;
3. Gebėjimas prisiderinti prie kitų, lankstumas pokyčiams.
4. Grupės darbo proceso ir rezultato vertinimas.

Metodinės priemonės: pianinas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, spalvotos kortelės (paveikslėliai) įsivertinti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašymas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas	Pasisveikinimo daina. „Vardų melodija". Vaikai vienas po kito nepertraukiamai dainuoja vardus, improvizuodami melodiją. Melodija neturi nutrūkti. Pirmas vaikas padainuoja savo vardą ir draugo iš dešinės vardą, toliau antras vaikas (kurio vardas buvo padainuotas) dainuoja savo vardą ir draugo iš dešinės vardą ir t. t. Vėliau „Vardų melodija" dainuojama kita kryptimi – kiekvienas vaika paeiliui dainuoja savo vardą ir draugo iš kairės vardą. Kai vaikai laisvai dainuoja vardus ratu, galima pabandyti nepertraukiamai dainuoti savo ir bet kurio grupės draugo vardą, – dainuoti „Vardų tinklą"	5
Grupelės sudarymas	Skambant muzikai vaikai *laisvai juda* bet kuria norima kryptimi (žingsniuoja, šokuoja, bėgioja), muzikai nutilus – sustoja, susikabina rankomis su arčiausiai stovičiais vaikais, *sudarydami mažas grupeles*. Taip kartojama 3–5 kartus	5
Muzikavimas ir judesys	Susidariusių grupelių vaikai kviečiami toje vietoje kur stovi lėtai ištiesti į šonus rankas ir lėtai trauktis į laisvesnę vietą, kad ištiestų rankų atstumu kiekvienas galėtų laisvai judėti. Užduotis grupelėms: skambant muzikai grupelės vaikai, susikabinę ir nepaleisdami rankų vaizduoja banguojantį vandenyną. Bangavimo tempui, judesių plastikai ir dinamikai turi įtakos skambanti muzika	10
Improvizaciniai pratimai	Pasirinkti pagal muzikinę formą (žr. Metodiniuose prieduose)	15
Pauzė – muzikos klausymasis	Parenkama pagal nuotaiką ir poreikį (aktyvinti, raminti, suburti)	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai	„Atgyjančios skulptūros" (žr. Metodiniuose prieduose)	15
Relaksacija	Vaikai susiranda vietą, atsigula ant kilimėlių, užsimerkia, vadovas nuorodomis padeda atpalaiduoti kūną (pavyzdžiai pateikti 1.2.2). Skamba muzikos įrašas, vaikai atsipalaidavę klausosi muzikos (rekomenduojamų kūrinių sąrašas Metodiniuose prieduose).	15
Refleksija / įsivertinimas	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina save dviem lygiais: 1) kaip jautėsi (emocinis lygmuo), 2) kaip sekėsi bendrauti, ką naujo suprato apie save ir kitus (socialinis lygmuo).	15
Atsisveikinimas	Atliekama grupės atsisveikinimo daina	5

12 užsiėmimas. Bendradarbiavimas grupėje ir komandiškumas

Tikslas – ugdytis geranoriško bendradarbiavimo nuostatą, komandinio darbo gebėjimus.

Uždaviniai:

1. Gebėjimas suvokti grupę kaip vienetą ir siekti bendro tikslo.
2. Savo vaidmens (atsakomybės) atlikimas atsakingai, patikimai.
3. Iniciatyvumas, kūrybingumas priimant sprendimus.
4. Geranoriškas ir kritiškas grupės kaip vieneto ir savo asmeninio rezultato vertinimas.

Metodinės priemonės: pianinas, įvairūs ritminiai ir tembriniai muzikos instrumentai, muzikinė audiotechnika, kortelės įsivertininti.

Užsiėmimo eiga:

Veiklos pavadinimas	Veiklos aprašymas / užduotis	Trukmė (min.)
Pasisveikinimas	Pasisveikinimo daina. „Vardų melodija“. Vaikai vienas po kito nepertraukiamai dainuoja vardus, improvizuodami melodiją. Melodija neturi nutrūkti. Pirmas vaikas padainuoja savo vardą ir draugo iš dešinės vardą, toliau antras vaikas (kurio vardas buvo padainuotas) dainuoja savo vardą ir draugo iš dešinės vardą ir t. t. Vėliau „Vardų melodija“ dainuojama kita kryptimi – kiekvienas vaika paeiliui dainuoja savo vardą ir draugo iš kairės vardą. Kai vaikai laisvai dainuoja vardus ratu, galima pabandyti nepertraukiamai dainuoti savo ir bet kurio grupės draugo vardą, – dainuoti „Vardų tinklą“. Vadovas padeda vaikams palaikydamas harmoniją (burdono kvinta ar kt.)	5
Grupelės sudarymas	Skambant muzikai vaikai *laisvai juda* bet kuria norima kryptimi (žingsniuoja, šokuoja, bėgioja), muzikai nutilus – sustoja *visi į ratą*. Taip kartojama 3–5 kartus	5
Muzikavimas ir judesys	Vaikai susikibę stovi ratu. Skambant muzikai, susikabinę ir nepaleisdami rankų vaizduoja banguojantį vandenyną. Bangavimo tempui, judesių plastikai ir dinamikai turi įtakos skambanti muzika. Vėliau paleidžia rankas ir vaizduoja kitą gamtos stichiją (vėją medžiuose, audrą,...) arba šliaužiančias gyvates, skruzdėlyną ir pan.	10
Improvizaciniai pratimai	„Dovana“ (žr. Metodiniuose prieduose)	15
Pauzė – muzikos klausymasis	Parenkama pagal nuotaiką ir poreikį (aktyvinti, raminti, suburti)	5
Aktyvaus judėjimo žaidimai	„Stebuklinga mašina“. Vaikų grupė pasitaria ir pradeda kurti veikiančią mašiną – vienas atsistoja viduryje, pradeda judėti ir skleisti garsą kaip kažkuri įsivaizduojama mašinos dalis. Kiti vaikai vienas po kito eina į rato vidurį ir tampa kuria nors kita mašinos detale. Kai visi vaikai randa savo vietą – mašina pagaminta. Mašiną galima įjungti – pamatyti ir išgirsti kaip ji veikia, kokia jos paskirtis. Per 15 minučių vaikai gali sugalvoti ir sukurti bent tris stebuklingas mašinas	15
Relaksacija	Vaikai susiranda vietą, atsigula ant kilimėlių, užsimerkia, vadovas nuorodomis padeda atpalaiduoti kūną (pavyzdžiai pateikti 1.2.2). Skamba muzikos įrašas, vaikai atsipalaidavę klausosi muzikos (rekomenduojamų kūrinių sąrašas Metodiniuose prieduose).	15
Refleksija / įsivertinimas	*Užsiėmimo aptarimas.* Vaikai įsivertina dviem lygiais: 1) kaip jautėsi (emocinis lygmuo), 2) kaip sekėsi bendrauti, ką naujo suprato apie save ir kitus (socialinis lygmuo)	15
Atsisveikinimas	Atliekama grupės atsisveikinimo daina	5

IV DALIS.
METODINIAI PRIEDAI

4.1. Pasisveikinimo ir atsisveikinimo dainos muzikos terapijowje

Pasisveikinimo ir atsisveikinimo dainos muzikos terapijoje atliekamos kaip pasikartojantis, sesiją įrėminantis ritualas.

Rita Strand Frisk
Iš norvegų k. vertė
J. Žebrauskaitė-Taločkienė

Sveiki atvykę

1. 2.

– La - bas sa - kau vi - siems. Jūs e - sat lau - kia - mi.

6

Tra lia lia lia lia lia. Tra lia lia lia lia lia lia lia lia lia Tra lia lia lia lia

11

lia. Tra lia lia lia lia

Labas sakau visiems. Jūs esat laukiami.
Dainuosime kartu ir bus visiems smagu.
Tra lia lia lia lia lia...

Šis pasisveikinimas tinka didesnei grupei, kurioje gali būti per sunku pasisveikinti su kiekvienu. Dalyviai sėdi ratu. Muzikos terapeutas dainuoja žvelgdamas į visus (pritarimui labiausiai tiktų gitara, nes taip lengviau rasti akių kontaktą). Antros eilutės žodžius galima improvizuoti (dainuosime, šoksime, grosime, judėsime, linguosime), atitinkamai parenkant ir priedainio skiemenis (tra lia lia, o pa pa, o dū dū, o ko ko, o lingu) bei judesius (šokimo, grojimo imitavimo, judėjimo, lingavimo). Svarbu atsižvelgti ir į dalyvių pasiūlytus variantus.

Paįvairinant galima dainuoti šią pasisveikinimo dainą ir mušti ritmą afrikietišku būgneliu vaikščiojant rato viduryje. Pauzės metu paeiliui kiekvienam vaikui arba atsitiktinai kuriam nors iš vaikų duoti sumušti būgneliu.

Ar visi atėjo?

Iš norvegų k. vertė
J. Žebrauskaitė-Taločkienė

Ar Auš - ra* a - tė - jo? - Taip, ji čia! Ji sė - di ir dai - nuo - ja. Kuo

5

ji no - rė - tų šan - dien pa-grot, kol mes dai - nuo - jam „Svei-ki"?

* Dainuojamas dalyvio vardas

Ar Aušra atėjo? – Taip, ji čia!

Ji sėdi ir dainuoja.

Kuo ji norėtų šandien pagrot

Kol mes dainuojam „Sveiki"?

„Sveiki, sveiki, sveiki visi!" –

Mes sėdim ir dainuojam.

„Sveiki sveiki" – dainuojam visi,

Kol Aušra groja tamburinu[52].

Pastaba: antrojo stulpelio tekstui pritaikomas atitinkamai ritmas.

[52] Dainuojamas pasirinkto instrumento pavadinimas

Atsisveikinimo daina

Tom Næss
Iš norvegų k. vertė
J. Žebrauskaitė-Taločkienė

Lai - kas at - sis - vei-kint mums vi - siems, pa-dė - kot, kad šian-dien bu-vot čia.

8

Ta - ria - me su - die ir jums, ir man, su-si - tik - sim vė - lei ki - tą - kart.

Laikas atsisveikint mums visiems,
Padėkot, kad šiandien buvot čia.
Tariame sudie ir jums, ir man,
Susitiksim vėlei kitąkart.

Pastaba: vietoje jums – galima dainuoti kiekvienam vaikui (tau, vardas).

Viso geriausio!

Melodija: Tone Seether
Lietuvišką tekstą pritaikė:
J. Žebrauskaitė-Taločkienė

Vi - so ge-riau - sio! – sa-kau aš ir šyp-sau-si, Vi-so ge-riau-sio!, ne - no-ri-me-dau-giau.

5

Dai - na-vom, gro-jom daug šian - die - ną, už - baig-si me tuo - jau.

9

Ži -nau, kad rei - kia mums kas - die - ną il - sė - tis - kuo - dau - giau!

Viso geriausio! – sakau aš ir šypsausi,

Viso geriausio!, nenorime daugiau.

Dainavom, grojom daug šiandieną,

Užbaigsime tuojau.

Žinau, kad reikia mums kasdieną

Ilsėtis kuo daugiau!

4.2. Muzikos terapijos metodinė lentelė

Veiklos pobūdis	**Savęs pažinimas**	**Bendravimas su kitu**	**Bendravimas grupėje, bendradarbiavimas**
Aktyvi veikla	Aha-aha Muzikinės tembrinės ar ritminės mįslės Nuotaikų spėjimas iš paveikslėlių ir jų grojimas Pasirinktos dainos atlikimas, aptarimas, perkūrimas Prisistatymas Tikslaus garso intonavimas Vardų ratas Vardų žaidimas	Atsitiktinis duetas Atspėk, kas? Dovana Muzikavimas pagal spalvinę natų sistemą Nugara į nugarą Nuotaikų spėjimas iš paveikslėlių ir jų grojimas Pakartok garsus Skaičiuojam iki 10 Skiemeninis dainavimas Surask draugą	Dirigentas Dovana Grupės dainos kūryba Grupinis muzikavimas („orkestras“) Klausyk ir pasirink Muzikinė improvizacija pagal skirtingas muzikines struktūras Muzikinės tembrinės ar ritminės mįslės Muzikinių iliustracijų kūryba Nuotaikų spėjimas iš paveikslėlių ir jų grojimas Pagauk ritmą! *Piano – forte* Ritminis pratimas Simfonija Tikslaus garso intonavimas Unisoninis grojimas Vardų ratas
Receptyvi veikla	Muzikinė fantazija, Pozityvių asmeninių savybių įvardijimas skambant tam tikrai muzikai	Muzikinio kūrinio išklausymas ir aptarimas poroje	Aš turiu paslaptį Dainos ar tam tikro kūrinio pavadinimo konstrukcija Muzikinio kūrinio (dainos) išklausymas ir aptarimas grupėje Muzikinis lynas Muzikinis pasakojimas
Integratyvi veikla	Garsų (balsių) perteikimas specialiu judesiu Jausmų šokis Judesys ir relaksacija Linksmasis traukinukas Piešimas pripiešiant Rato šokis	Kūryba rankų ženklais Magnetas Rankų „baletas“ Piešimo gaudynės Piešimas pripiešiant	Atspėk, kas keičia judesius Atgyjančios skulptūros Rato šokis Ritminė estafetė Stebuklinga mašina

4.3. Rekomenduojami muzikos kūriniai relaksacijai

Sąrašas pateiktas remiantis Grocke D., Wigram T. (2007). Relaksacijos ar vaizduotės žadinimo veiklai muzikos įrašą galima parinkti pagal kliento poreikį iš pateikto sąrašo. Dažnai muzika yra tikslingai komponuojama, sudarant tam tikrų muzikos kūrinio dalių ar kūrinių atkarpų kompozicijas.

Klasikinė muzika

Kompozitorius	**Kūrinys**	**Kūrinio dalis**
Albinoni, T.	Koncertas obojui d-minor	II d., *Adagio*
Bach, J. S.	Brandenburgo koncertas Nr. 6	II d.
Bach, J. S.	Koncertas dviem smuikams	*Largo*
Bach, J. S.	Siuita orkestrui	*Air*
Beethoven, L.	Koncertas fortepijonui ir orkestrui Nr. 5	II d.
Beethoven, L.	Romansas smuikui ir orkestrui Nr. 2, F-dur, op. 50	–
Bernstein, E.	*West Side Story*	*Cool*
Bizet, G.	Opera *Carmen*	*Intermezzo*
Boccherini, L.	Koncertas violončelei B-dur	*Adagio*
Borodin, A.	Simfonija Nr. 1	III d., *Andante*
Brahms, J.	Koncertas fortepijonui Nr. 2, B-dur, op. 83	*Andante*
Brahms, J.	Koncertas smuikui	*Adagio*
Brahms, J.	Simfonija Nr. 4	II d.
Britten, B.	Paprastoji simfonija (*Simple Symphony*)	*Sentimental Saraband*
Butterworth, G.	The Banks of the green willow	–
Copland, A.	Appalachian Spring Suite	–
Debussy, C.	Preliudas *Fauno popietė*	–
Debussy, C.	Styginių kvartetas	*Andantino*
Dvořák, A.	Čekiška siuita, op. 39	Romansas
Dvořák, A.	Serenada styginių orkestrui E-dur	*Larghetto*
Elgar, E.	Koncertas violončelei	*Adagio*
Fauré, G.	Requiem	*In Paradisum*
Fauré, G.	*Pavane* op. 50	–
Gluck, Ch. W.	Opera Orėjas ir Euridikė	Palaimintųjų dvasių šokis
Grieg, E.	*Cradle Song*, op. 68, Nr. 5	–

Grieg, E.	*Holbergo* siuita	*Air*
Grieg, E.	*Peras Giuntas*	Rytas
Haydn, J.	Koncertas violončelei C-dur	*Adagio*
Holst, G.	Planetos	Venera, Neptūnas
Korngold, E. W.	Siuita smuikui ir fortepijonui *Much do about nothing*	Garden scene
Liadov, A.	*Enchanted Lake*, op. 62	–
Mascagni, P.	Opera *Kaimo garbė*	*Intermezzo*
Massenet, J.	*Thaís*	Meditacija
Mozart, W. A.	Koncertas fleitai ir arfai	*Andantino*
Mozart, W. A.	Koncertas fortepijonui Nr. 20 d-minor	II d., Romansas
Mozart, W. A.	Koncertas fortepijonui Nr. 21 C-dur	II d., *Andante*
Mozart, W. A.	Mažoji nakties muzika	Romansas
Pachelbel, J.	Canon in D	–
Puccini, G.	Opera *Madame Butterfly*	*Humming chorus*
Ravel, M.	Pavana mirusiai infantei (*Pavane pour une enfante defunte*)	–
Ravel, M.	*Introduction* ir *Allegro* arfai, fleitai, klarnetui ir orkestrui	–
Respighi, O.	*Paukščių siuita*	La Colomba L'Usignuola
Respighi, O.	Romos fontanai	La Fontana di Valle Guilla La Fontana di Villa Medici
Rodrigo, J.	Concierto de Aranjuez	*Adagio*
Shumman, R.	Žvėrių karnavalas	Gulbė
Stravinsky, I.	Ugnies paukštė (*Firebird*)	General thanksgiving
	The Mission	Gabriel's oboe The Falls
Vivaldi, A.	Gloria in D	*Et in terra pax*
Waltan, W.	Touch her soft lips and part	–
Warlock, P.	Capriol Suite	Pieds en l'air

Keltiškoji muzika

Atlikėjas / grupė	**Albumas**	**Albumo kompozicijos**
Enya	Watermark	Nr. 1, 3, 6, 8
Enya	Shepherd Moons	Nr. 3, 6, 9, 20
Clannad	Celtic collection	–
Lorenna McKennitt	–	–

Džiazas

Atlikėjas / grupė	Albumas	Kompozicijos
Jelly Roll Morton	Kingo f New Orleans Jazz	Įvairios
Louis Armstrong	–	I got Rhythm
Duke Ellington	–	In a Mellotone
George Shearing	Jazz Masters	Įvairios
–	The Best of Count Basie	Įvairios
	Swing that Music (serija Jazz Greats)	Įvairios
Charlie Parker	The Master Takes	Įvairios
	Charlie Parker Plays Standarts (kolekcija Jazz Masters 28)	Įvairios
	The Jazz Ladies, Vol. 3	Įvairios
The Nat King Cole Trio	Įvairūs	Įvairios
	The Essentials Guide to Jazz on CD	Įvairios
Miles Davis		King of Blue
The Oscar Peterson Trio with Herb Ellis and Ray Brown	Įvairūs	Įvairios
Jaques Loussier Trio		Kompozicijos jazzed-up Bach

„New Age" muzika

Atlikėjai / grupės	Albumas	Kompozicijos
Enya	Įvairūs	Įvairios
Kobialka	Įvairūs	Įvairios
Kitaro	Įvairūs	Įvairios
Tonny O'Connor	Įvairūs	Įvairios
Musicure	Įvairūs	Įvairios

4.4. Aktyviosios muzikos terapijos metodų pavyzdžiai[53]

Aha-aha

Tikslas: vadovavimo ir imitavimo įgūdžių lavinimas.

Uždaviniai:

- reakcijų, dėmesio, atminties, koncentracijos lavinimas;
- ritmo pojūčio lavinimas;
- kūrybiškumo skatinimas;
- organizuotumo, normų ir taisyklių laikymosi grupėje patyrimas;
- bendrumo jausmas;
- teigiamos buvimo kartu emocijos.

Veiklos aprašas. Dalyviai stovi ratu. Vedėjas (iš pradžių – grupės vadovas, vėliau – vienas iš dalyvių) stovi rato vidury. Vedėjui pasakius „aha“, visi pakartoja „aha“. Vedėjui pašokus, visi pašoka dešinėn. Tačiau, vedėjui suplojus, visi sako „i“, o vedėjui pasakius „i“, visi suploja. Veikla vyksta pagal vedėjo pasiūlytą tempą. Pradedama lėtai ir laipsniškai greitėjama. Grupės vadovui žaidimas – medžiaga stebėti, kaip dalyviai reaguoja, ar sugeba sekti, ar įsitraukia, ar išlaiko dėmesį, ar siūlo naujus variantus.

Veiklos varijavimo galimybės:

1. Mažesnis užduočių kiekis tuo atveju, jeigu dalyviams sunku įsiminti tikslią veiklos seką (likusios siūlomos įgudus).
2. Užduočių papildymas pagal pakartojimo, panašumo ir kontrasto principus, įvairių ritminių ir melodinių darinių naudojimas, atsižvelgiant į dalyvių galimybes. Idėjas gali siūlyti patys dalyviai. Pvz., vedėjui pasakius „opa“, visi pašoka, vedėjui iškėlus rankas aukštyn, visi nuleidžia rankas žemyn, ir t. t.

[53] Pavyzdžiai pateikti pagal V. Aleksienė, J. Žebrauskaitė-Taločkienė (2012, spaudoje), Z. Abramavičiūtė (2009), J. Šinkūnienė (2001), M. Pavlicevic (2003).

Atsitiktinis duetas

Tikslas: užmegzti tarpusavio kontaktą, palaikyti kontaktą, siekti tarpusavio bendravimo.

Uždaviniai:

- spontaniškai improvizuoti, komunikuoti su kitu asmeniu per garsą;
- mokytis išklausyti kitą;
- per emocinę ir muzikinę raišką pažinti kitą (kitus), stebėti kitokius bendravimo modelius;
- ugdyti empatiją.

Veiklos aprašas. Visi susėda ratu. Grupėje turi būti žaidimo procesui vadovaujantis asmuo. Pasirenkami du skirtingai skambantys ir lengvai vienu judesiu perduodami instrumentai (pavyzdžiui, būgnelis ir marakasas). Instrumentai paduodami dviem vaikams, sėdintiems rate vienas priešais kitą. Žaidimas pradedamas visiems žinomos dainos (pavyzdžiui, „Išėjo tėvelis į mišką“) atlikimu. Dainuodami užsiėmimo dalyviai vienas kitam siunčia instrumentus. Pasibaigus vienam dainos stulpeliui dainavimas nutraukiamas. Du grupės nariai, kurių rankose tuo momentu yra instrumentai – tai atsitiktinai susitikę pašnekovai, jie grodami turi sukurti improvizacinį dialogą (klausimo ir atsakymo modelis). Taip sukuriamas žaismingas žmonių tarpusavio bendravimas, kuriuo remdamasis grupės vadovas gali susidaryti bendrą įspūdį apie grupės narių komunikacinius gebėjimus, vaikų tarpusavio santykius, o vaikai – tobulinti bendravimo gebėjimus. Nutrūkus muzikiniam poros pokalbiui, pradedamas dainuoti kitas dainos stulpelis. Muzikinė veikla tęsiama tol, kol pabendrauja visi grupės nariai, arba tol, kol vedėjas žaidimą sustabdo.

Atspėk, kas?

Tikslai: savęs pažinimas, saviraiška.

Uždaviniai:

- empatija, įsiklausymas į kitą;
- žodinė refleksija.

Veiklos aprašas. Dalyviai sėdi ratu, kiekvienas turi pasirinkęs po vieną instrumentą laisvai improvizacijai. Grupės vadovas padrąsina dalyvius muzikuojant kartu įsiklausyti į kitų grojimą. Po kurio laiko duodamas signalas sustoti ir padėti instrumentus ant žemės. Po trumpos pauzės savanoris dalyvis pasiima savo instrumentą ir pagroja trumpą solo, bandydamas pakartoti ar atvaizduoti kurį nors kitą dalyvį. Likusieji turi atspėti, apie ką jis grojo. Veikla kartojama tol, kol kiekvienas išbando solo grojimą. Svarbu suteikti dalyviams galimybę reflektuoti, kaip jie jautėsi grodami solo ir išgirdę apie savo „muzikinį portretą“.

Veiklos varijavimo galimybės: atvaizdavimo objektų kaita (pvz., grojama apie visiems pažįstamus, bet kartu nesančius žmones, apie paveikslus ant sienų, apie nuotaikas, būsenas, spalvas ir pan.).

Dirigentas

Tikslas: mokytis vadovauti ir paklusti vadovui.

Uždaviniai:

- kūrybiškumo skatinimas;
- savo eilės laukimas;
- saviraiška;
- dėmesio, koncentracijos lavinimas.

Veiklos aprašas. Dalyviai susėda ant grindų puslankiu, sudarydami orkestrą. Instrumentai pasirenkami laisvai arba žaidžiamas žaidimas „Klausyk ir pasirink“. Dirigentu tampa savanoris. Jo funkcija – vadovauti orkestrui, t. y. rodyti dinamiką ir nurodyti, kas, kada turi groti. Orkestras grojimo metu atidžiai stebi dirigentą, groja pagal jo rodomus rankomis judesius. Dirigavimo variantai: a) diriguojama paprastai: nuleistos žemai rankos – groti tyliai, kylančios – garsas stiprėja, iškeltos – grojama garsiai; b) diriguojama naudojant visą kūną, veido ekspresiją, judesius; c) diriguojama rodant įvairias muzikinės išraiškos priemones – dinamiką, įstojimus, pauzes, ritmą ir pan. Orkestro sudėties kaita – orkestras grupuojamas į mušamuosius, pučiamuosius, klavišinius, grojančius varpeliais ir pan. Keičiantis dirigentui, orkestrui suteikiama galimybė išbandyti kitus instrumentus.

Veiklos varijavimo galimybės: dirigentas diriguoja savo kūno dalimis. Kiekviena kūno dalimi diriguojama skirtingoms grupelėms. Vienai (geriausia – grojančiai tokiais pat instrumentais) diriguoja dirigento dešinė ranka, kitai – kairė ranka, trečiai – dešinė koja, ketvirtai – kairė koja, o penktai – galva. Diriguoti galima visu kūnu iš karto arba tik tam tikromis kūno dalimis.

Dovana

Tikslas: mokytis tinkamai atsisveikinti, padėkoti, padovanoti muzikinę improvizaciją („dovaną“) vieni kitiems.

Uždaviniai:

- skatinti grupės bendrumo jausmą;
- kurti jaukią atmosferą;
- skatinti vienas kitam suteikti malonių išgyvenimų;
- plėtoti spontaniško improvizavimo gebėjimus.

Veiklos aprašas. Siūlomi keli veiklos atlikimo variantai:

1. Grupė žmonių padalijama į dvi smulkesnes grupeles. Jos atsisėda viena prieš kitą, skirtingose pusėse. Išrenkamas dirigentas (pirmą kartą juo gali būti grupės vadovas). Pagal jo nurodymus, pasikeičiant viena grupelė improvizuoja / „dovanoja“ melodijas kitai.
2. Muzikinė veikla atliekama be dirigento. Grupė žmonių padalijama į dvi smulkesnes grupeles. Pasikeisdamos jos laisvai improvizuoja ir taip viena kitai dovanoja savo atliktas melodijas.
3. Muzikinę veiklą atlieka ne atskiros grupės, bet du žmonės.
4. Visi improvizuoja vienu metu.

Grupės daina

Tikslas: stiprinti grupės bendrumo ir darnos pojūtį.

Uždaviniai:

- skatinti saviraišką, fantaziją ir kūrybiškumą;
- kelti savigarbą ir pasitikėjimą savimi;
- žadinti kūrybinį džiaugsmą.

Veiklos aprašas. Muzikinė veikla gali būti atlikta keliais būdais. Vienu atveju grupės daina yra kuriama pagal melodiją, kurią iš anksto parenka vadovas. Pageidautina, kad melodija būtų nesudėtinga ir lengvai įsimenama. Veiklos pradžioje vadovas pagroja melodiją. Siekiant, kad melodija būtų geriau įsiminta, kelis kartus ji gali būti atlikta užsiėmimo dalyviams paeiliui išdainuojant savo vardus. Šis veiksmas, be to, lemia kiekvieno nario aktyvų dalyvavimą veikloje, sukelia pojūtį, kad kiekvienas narys yra šio kūrybinio proceso dalyvis bei būsimos dainos bendraautoris. Toliau vadovas pasiūlo grupės nariams sugalvoti šiai melodijai pavadinimą ir sukurti jai žodžius. Muzikinė veikla baigiama padainuojant sukurtą dainą. Vadovas gali paraginti užsiėmimo dalyvius pritarti įvairiais instrumentais.

Kitu atveju kuriama ir pati melodija. Užsiėmimo pradžioje vadovas parodo užsiėmimo dalyviams ant didesnio popieriaus formato paruoštą penklinę ir paprašo kiekvieno grupės nario užrašyti ant jos po kelias natas. Tai atlikus, vadovas, parinkęs kelis harmoninius akordus, pagroja melodiją. Tolesnis dainos kūrimo procesas atitinka anksčiau aprašytąjį (melodija atliekama grupės nariams paeiliui išdainuojant savo vardus, sugalvojamas pavadinimas, sukuriami žodžiai, padainuojama sukurta daina).

Orkestras

Tikslas: bendrauti ir bendradarbiauti grupėje.

Uždaviniai:

- kūrybiškumo skatinimas;
- savo eilės laukimas;
- saviraiška;
- dėmesio, koncentracijos lavinimas.

Veiklos aprašas. Atsižvelgiant į kiekvieno vaiko individualias instrumentų naudojimo ir garsinės raiškos galimybes, paruošiama kūrinio „partitūra“. Vengiant chaotiškos muzikinės saviraiškos, „orkestrinio“ muzikavimo taisyklės grindžiamos eiliškumu, t. y. vaikai atitinkamoje kūrinio vietoje solo (duetu, trio) atlieka savo muzikinę partiją.

Ritminis muzikavimas – asmeninė vaiko ritminė ekspresija, derinant ją su pastoviu (pvz., sintezatoriaus) ostinatiniu ritmu, įgyja atitinkamą nuotaiką ir struktūruotą formą. Tam tikrose kulminacinėse kūrinio vietose gali groti visas „orkestras“ (*tutti*). Grupinio muzikavimo sėkmė priklauso nuo viso „orkestro dalyvių“ indėlio.

Klausyk ir pasirink!

Tikslas: iniciatyvos ėmimasis, bendravimas, bendradarbiavimas grupėje.

Uždaviniai:

- instrumentų išsidalijimas;
- kūrybiškumo skatinimas;
- saviraiška;
- mąstymo lavinimas.

Veiklos aprašas. Grupės vadovas, pasislėpęs už širmos, pianino ar pan., groja kokiu nors instrumentu, kol kuris nors grupės vaikas atspėja, koks tai instrumentas, ir pareiškia norą juo groti. Jis gauna tą instrumentą. Taip grojama įvairiais instrumentais, kol visi dalyviai turi po vieną. Tada grupė improvizuoja.

Variantai:

1. Paįvairinant veiklą, už širmos gali būti grojama dviem instrumentais, bet pasirinkti reikia vieną. Pokalbio metu kiekvienas gali pakomentuoti, kodėl išsirinko būtent tą instrumentą.
2. Galima parinkti instrumentą ne sau, o kitam dalyviui pagal tam tikrą pažymį arba sutartą vaidmenį.

Spalvų muzika

Tikslas: suteikti galimybę nežinantiems muzikinio rašto vaikams (mažiems ar raidos sutrikimų turintiems) muzikuoti drauge su kitais vaikais.

Uždaviniai:

- groti nesudėtingus kūrinėlius pagal vaikų atlikimo galimybes;
- kurti savo melodijas ir jas užrašyti.

Veiklos aprašas. Spalvinė natų sistema taikoma atliekant konkrečius pasirinktus kūrinėlius. Derinant natų spalvą su pažymėtų klavišų spalva, galima groti nesudėtingas melodijas. Tokio muzikavimo sėkmė priklauso nuo kūrinėlio aranžavimo ir tinkamo instrumentų pritaikymo pagal vaiko galimybes. Galimas variantas – kurti savo melodijas spalvinėmis natomis, jas pažymint specialioje natų lentelėje, paskui harmonizuoti ar aranžuoti kitiems instrumentams[54].

[54] R. Brūzgos metodiniame leidinyje „Spalvų muzika" (2005) pateikti spalvinės notacijos būdai, instrumentų pritaikymas, kūrinėlių aranžuočių, spalvine notacija užrašytų kūrinėlių pavyzdžiai.

Muzikinės tembrinės ar ritminės mįslės

Tikslas: savojo Aš pajautimas ir atpažinimas grupėje.

Uždaviniai:

• identifikuoti save su tam tikro instrumento tembru;

• atrasti ir įsiminti vaiko charakterį atspindintį ritmą;

• lavinti muzikinę atmintį ir klausą.

Veiklos aprašas. Demonstruojamas tam tikro tembro (pvz., smuiko, vargonų, fleitos) garsas sintezatoriumi; vaikas išklauso ir, juo pagrojęs, įsimena. Tada iš kitų vaikų tembrų reikia išskirti savąjį (galima naudoti tuos instrumentus, kurie yra klasėje). Galimas ne tembro, bet ritmo išskyrimas. *Muzikinės mįslės* lavina muzikinę atmintį ir klausą.

Muzikinių iliustracijų kūryba

Tikslas: ugdyti vaikų kūrybiškumą ir skatinti improvizuoti.

Uždaviniai:

- parinkti tinkamą instrumentą pagal veikėjo charakterio savybes;
- skirtingų instrumentų tembrais ir ritmu išreikšti skirtingas emocijas;
- lavinti kūrybiškumo ir laisvos improvizacijos įgūdžius.

Veiklos aprašas. Muzikinių iliustracijų žinomoms pasakoms ar eilėraščiams kūryba – teminių žanrinių improvizacijų variantai, integruojantys teatrines raiškos priemones pagal veikėjų emocines charakteristikas ir siužeto posūkius. Skirtingų muzikos instrumentų tembrais ar ritmu išreiškiami veikėjų išgyvenami jausmai. Vaikas pasirenka tinkamą instrumentą pagal veikėjo charakterį, atitinkamoje kūrinėlio vietoje iliustruodamas tekstą ir kurdamas atitinkamą muzikinį foną.

Muzikinė improvizacija pagal skirtingas muzikines struktūras

Tikslas: mokyti tirti muzikines struktūras, lyginant su socialinėmis struktūromis.

Uždaviniai:

- plėtoti kūrybiškumą ir gebėjimą improvizuoti;
- skatinti bendravimą ir bendradarbiavimą skirtingomis situacijomis;
- išbandyti skirtingus vaidmenis muzikinėje improvizacijoje, palyginti su socialiniais vaidmenimis.

Veiklos aprašas. Išskiriamos septynios bazinės muzikinės struktūros: ostinato, binarė ir trinarė forma, rondo forma, uždainio ir priedainio forma, tema ir variacijos, besivystanti spontaniška forma, forma be struktūros. Kiekviena forma nulemia tam tikrus grupės atliekamos improvizacijos eigos ypatumus ir skirtingus grupės narių vaidmenis tokios veiklos metu.

Ostinato forma

Struktūra: Ab / Ac / Ad / Af ir t. t.

Aprašas. Kitaip nei rondo formos, stabilumo ir spontaniškumo zonos čia ne keičia viena kitą, bet yra realizuojamos vienu metu. Svarbu, kad, spontaniškai improvizuojant, o tai tam tikrai daliai grupės narių gali sukelti nerimą ar baimę „pasiklysti“, visada yra jaučiamas pagrindas, kurį įkūnija A padalos (pvz., pasikartojančios melodinės linijos ar ritminės struktūros ir pan.). Tokiu būdu tam tikra dalis grupės narių atlieka pasikartojančią ritminę ar melodinę frazę (A), kuri tampa pagrindu laisvoms likusių narių improvizacijomis (b/c/d/e/f), skambančioms tuo pačiu metu. Pastarąsias galima atlikti skirtingomis sudėtimis (solo, duetas, trio ir pan.). Taigi ostinato (A A A) suformuoja stabilumo pojūtį. Taip pat šiose padalose atliekama muzikinė medžiaga yra šaltinis, iš kurio improvizacines struktūros sekcijas atliekantys nariai gali pasisemti melodinių ar ritminių idėjų.

Binarė ar trinarė forma

Struktūra: AB, ARBA, ABC

Aprašas. Tam tikrais atvejais naudinga įvardyti, kad laisvoji improvizacija bus sudaryta iš dviejų ar trijų padalų. Tokiu būdu galima aptarti kiekvienos iš padalų pobūdį, pvz., A padala – garsi, lėta, plati; B – šviesi, besivystanti komfortabiliu žingsniu. Kiekvienam supratus, kokios turėtų būti atskiros padalos, pradedama jas improvizuoti. Šiomis formomis gali būti pagrįstas nuotaikingų muzikinių portretų improvizavimas. Pavyzdžiui, kiekvienas užsiėmimo dalyvis pagrindinę temą atlieka, siekdamas perteikti artimo draugo, savo paties ar kito asmens portretą. Grupės vadovas, atsižvelgdamas į kiekvieno iš jų muzikos pobūdį, sukurtus muzikinius portretus suskirsto į atskiras grupes. Tada atskiros grupės tampa atskiromis formos padalomis. Kiekvieną jų atlieka visi tai grupei priskirti grupės nariai.

Rondo forma

Struktūra: A b A c A d A e A f ir t. t.

Aprašas. Itin tinkama darbui, susijusiam su grupės improvizacija. Ji sudaro galimybes stabilumą ir pažįstamumą (A padalos) derinti su spontaniškumu ir nenuspėjamumu (b, c, d, e, f padalos). Yra skirtingi šios muzikinės struktūros realizavimo variantai. Pavyzdžiui, A padalose visi grupės nariai groja kartu; b, c, d, e ir t. t. padalos skirtos solinėms grupės narių improvizacijoms. Apie atskirų padalų pabaigą praneša vadovas, duodamas ženklą pradėti groti A arba b, c, d, e, f ir t. t. muzikinę medžiagą. Soliniai intarpai neturėtų pernelyg užtrukti tais atvejais, kai asmuo išreiškia nepasitikėjimą savimi.

Rondo improvizacijos forma lemia aktyvų kiekvieno grupės nario dalyvavimą. Užsiėmimo dalyviai bet kuriuo momentu turi būti pasirengę pradėti arba stabilumą įkūnijančias A padalas, arba spontaniškas ir laisva improvizacija pagrįstas solines b, c, d, e, f ir t. t. sekcijas.

Uždainio – priedainio forma

Struktūra: A (u1) A (u2) A (u3) ir t. t. (priedainis + uždainis 1 + priedainis + uždainis 2 ir t. t.)

Aprašas. Įvardytoje formoje priedainio padalos išlieka identiškos, uždainio – viena nuo kitos

skiriasi tekstu. Realizuojant šią muzikinę struktūrą galima pritaikyti būdą, kuris buvo pristatytas aptariant rondo formą, t. y. priedainio padalose groja / dainuoja visi grupės nariai, o uždainio – vienas asmuo.

Ši strukūra įkūnija unikalią galimybę išbandyti solisto vaidmenį ne tokiu trikdančiu būdu, kaip, pvz., rondo formoje. Čia asmuo, dainuojantis solo, išlieka saugioje muzikinėje erdvėje (u padalose keičiasi tik žodžiai, muzika lieka ta pati). Tuo atveju, kai aptariama forma yra realizuojama ne dainuojant, o tik grojant, skirtumas tarp atskirų padalų tik tas, kad jos atliekamos skirtingų asmenų.

Tema ir variacijos

Struktūra: A, A1, A2, A3 ir t. t.

Aprašas. Muzikinę veiklą nulemia pagrindinė tema (A). Ji yra pagrindas, įkūnijantis stabilią, lengvai atpažįstamą struktūrą. Tolesnė muzikinės veiklos eiga, pasirinkus šią formą, yra pagrįsta temos variavimu. Grupės vadovas gali nuspręsti, kokiu būdu bus kuriamos temos variacijos: ar išlaikant tą patį ritminį piešinį bus keičiama melodinė linija? Ar nekeičiant melodijos bus „žaidžiama" su ritmu ar metru? Be to, itin svarbu užtikrinti, kad variacijas grupės nariai gebėtų atpažinti kaip kažkuo susijusias su pagrindine tema.

Spontaniška / besivystanti forma

Struktūra: A...b.c.DEF...

Aprašas. Struktūros ypatumus atskleidžia pavyzdys: kažkas iš grupės narių pradeda mušti monotonišką, širdies dūžius primenantį ritmą trinkele. Vadovas yra užsiėmęs, ruošdamas instrumentus kitai veiklai, tačiau tuo pačiu metu įsijaučia (*tune in*) į šio asmens muzikavimą. Vadovas nusprendžia atsakyti ir pradeda palengva dainuoti, siekdamas, kad ši muzika atspindėtų asmens grojimo tempą, pulsą ar ritminį piešinį. Vadovo atliekamos melodijos tėkmė yra laisva, lemiama to, ką daro šis asmuo. Tam tikru momentu vadovas gali pakartoti besivystančios melodijos pradinę frazę. Grupės narys ją gali atpažinti ir išreikšti tai stipriau mušdamas ritmą trinkele. Po keleto tolesnių muzikinių klajonių šią frazę vadovas gali padainuoti vėl, laukdamas (tikėdamasis) atsakymo iš kartu su juo muzikuojančio asmens. Ir taip toliau. Tokiu būdu laipsniškai kuriama unikali muzikinė forma, išsiskirianti intymia patirtimi ir besidalijamais ieškojimais.

Be struktūros

Aprašas. Tai – laisva improvizacija, kuri neturi iš anksto apibrėžtos schemos. Jos forma vystosi laiko tėkmėje, grupei improvizuojant. Tokia muzikinė veikla gali trikdyti asmenis, kurie nėra susipažinę su grupine improvizacija. Anksčiau ar vėliau kažkas iš grupės narių identifikuos tam tikrą struktūrą (tai gali būti reguliarus pulsas ar pasikartojantis ritminis piešinys), kuri savo ruožtu taps tolesnės improvizacijos atskaitos tašku.

Nugara į nugarą

Tikslas. Muzikos instrumentais galima padėti užmegzti kontaktą, siekti tarpusavio bendravimo, meno medijos pagrindu sukurti teigiamus santykius, šitaip negatyvius išgyvenimus performuoti į teigiamas emocijas.

Uždaviniai:

- nežodinė komunikacija;
- eilės laukimas, išklausymas;
- pasitikėjimas savimi;
- žodinė refleksija.

Veiklos aprašas. Dalyviai sėdi ratu, kurio viduryje atlošas į atlošą pastatomos dvi kėdės. Du savanoriai pasirenka po skirtingą instrumentą ir atsisėda ant kėdžių vidury. Užduotis jiems – užmegzti muzikinį pokalbį, grojant paeiliui. Veikla tęsiama tol, kol pabendrauja visi grupės nariai, arba tol, kol žaidimą sustabdo vedėjas. Pabaigoje grupės vadovas inicijuoja diskusiją, skatindamas veiklos dalyvius išsisakyti savo potyrius.

Veiklos varijavimo galimybės:

- grojama aido principu imituojant vienas kitą;
- grojama tais pačiais instrumentais;
- grojama skirtingomis temomis, pvz., vaikų ginčas smėlio dėžėje, vagių pokalbis tamsiame name sulojus šuniui; konflikto sprendimas poroje ir pan.

Nuotaikų improvizacija

Tikslas: esamos, *čia* ir *dabar* egzistuojančios nuotaikos, kuri svarbi šiuo momentu, perteikimas muzikiniu instrumentu.

Uždaviniai:

- skatinti saviraišką, kūrybiškumą;
- skatinti savęs / savo emocinio pasaulio pažinimą;
- ugdyti empatiją.

Veiklos aprašas. Veiklos dalyvis pakviečiamas perteikti čia ir dabar egzistuojančią nuotaiką pasirinktu muzikiniu instrumentu. Grupės vadovas žodžiu apibūdina arba kiti vaikai spėja intonacijos emocinį turinį, nurodydami atitinkantį paveikslėlį nuotaikų lentelėje. Naudotinos teminės improvizacijos pagal žodines instrukcijas: pvz., „Kai tau liūdna…“, „Aš pykstu…“, „Esu laimingas, nes…“, – variantų galimybės plačios ir įvairuoja priklausomai nuo vaiko esamos nuotaikos[55]. Pvz., siūlant pagroti tema „kaip man nuobodu…“ tikslas gali būti apatiško vaiko aktyvinimas, arba, prašant pagroti „koks aš piktas…“, siekiama atkurti vaiko vidaus pusiausvyrą. Galimi ir atvirkštiniai variantai, kaip antai, pasakius vaikui, jog šiandien man liūdna, prašoma „paguosk mane…“, suteikiant muzikinei improvizacijai norimą intonacinį emocinį atspalvį.

---

[55] Plečiant emocijų perteikimo muzikiniais garsais galimybes, pateikiamos teminės improvizacijos gali turėti muzikinę formą. Iš pradžių galima improvizuoti paprasta trijų dalių forma ABA, pvz., „linksma – liūdna – linksma“, vėliau plečiant dalių įvairovę (ABACA…).

Nuotaikų improvizavimas pagal paveikslėlius

Tikslas: atskleisti muzikos ir emocijų ryšį, mokytis valdyti savo emocijas.

Uždaviniai:

- mokytis atpažinti ir įvardyti asmenines ir kito vaiko emocijas ir būsenas;
- suvokti muzikos atlikimo galimybių įvairovę;
- mokytis keisti atliekamos muzikos pobūdį ir emocines būsenas.

Veiklos aprašas. Naudojant žodinį emocinės būsenos įvardijimą, vaikai nurodo atitinkamą paveikslėlį. Ekspresyvūs *nuotaikų žaidimai* – to paties muzikos kūrinėlio (dainos) nuotaikos (dermės) kaita: vaikas nurodo komunikacinėje simbolių lentelėje[56], kaip atlikti žinomą muziką. Variantai: *linksmai* – *liūdnai*, *greitai* – *lėtai*, *garsiai* – *tyliai*. Kiti nuotaikų pasirinkimo žaidimai – grojame *abejingai*, *piktai* etc. (vaikų reakcija ypač stipri, kai teksto ir muzikos pobūdis neatitinka). Kai kurie vaikai tampa tikri emocinių būsenų kaitaliojimo virtuozai.

Pagauk ritmą!

Tikslas: pajausti grupės paramą

Uždaviniai:

- vadovavimo ir stebėjimo įgūdžių lavinimas;
- momentinės atminties lavinimas;
- dėmesio išlaikymas;
- ritmo pojūčio lavinimas.

Veiklos aprašas. Veikla grindžiama ritminių figūrų pakartojimu. Grupė sėdi ratu ant kėdžių. Lyderis ploja paprastą, lengvai atkartojamą ritmą. Kiti dalyviai prisijungia tada, kai jį pajaučia. Įstojus visiems grupės nariams, veikla sustabdoma ir pasiūloma nauja ritminė figūra. Svarbu paskatinti dalyvius pirmiausiai įsiklausyti į ritmą, pajausti jį viduje ir tik paskui įsijungti, o ne ploti atsitiktinai. Lyderiu gali būti kiekvienas grupės dalyvis.

Veiklos varijavimo galimybės:

- ritmo mušimas skirtingais instrumentais, kūnu;
- ritmo palydėjimas žodžiais, skiemenimis;
- ritmo „siuntimas" ratu, kol lyderiui sugrįžta tikroji ritminė figūra.

---

[56] Komunikacinių lentelių pavyzdžiai, žr. Metodiniuose prieduose.

Pakartok garsus!

Tikslas: stebėjimo įgūdžių ugdymas.

Uždaviniai:

- grupės pagalbos patyrimas;
- pastabumo, dėmesio koncentracijos, trumpalaikės atminties lavinimas.

Veiklos aprašas. Grupė sėdi ant žemės ratu. Naudojamas instrumentas yra metalofonas. Veikla grindžiama išgirstų garsų pakartojimo principu. Vienas dalyvis pagroja metalofonu du garsus, siunčia instrumentą ratu dešinėn, šalia sėdintis turi pakartoti tuos pačius du garsus (to paties aukščio) ir pridėti prie jų du savo sugalvotus. Po du savo garsus turi pridėti ir kiti veiklos dalyviai. Jei kažkuris iš narių neprisimena, ką grojo kaimynas, grupė jam padeda.

Veiklos varijavimo galimybės:

- užduoties palengvinimas: a) grojama tik kraštiniais metalofono garsais, b) iš metalofono išimamos kelios plokštelės, c) atkartojamas ne garsų aukštis, bet skaičius;
- varijavimas pakartojamų garsų skaičiumi;
- varijavimas keičiant instrumentus, pvz., galima naudoti ritminius instrumentus ir mušti įvairias ritmines figūras.

Pasirinktos dainos atlikimas, aptarimas, perkūrimas

Tikslas: pažinti savo emocinį / jausmų pasaulį.

Uždaviniai:

- ugdyti toleranciją vieni kitiems;
- ugdyti gebėjimą išklausyti;
- ugdyti gebėjimą prisistatyti;
- skatinti introspekciją;
- siekti rasti galimus problemų sprendimus.

Veiklos aprašas. Kiekvienas užsiėmimo dalyvis pasirenka jam patinkančią dainą (vadovas gali pateikti dainų sąrašą, iš kurio būtų galima pasirinkti, arba užsiėmimo dalyviai dainas gali pasirinkti savo nuožiūra). Veiklos pradžioje pasirinktos dainos yra atliekamos. Tai galima padaryti skirtingais būdais, pvz., išklausyti įrašą, dainuoti skambant įrašui, dainuoti akompanuojant vadovui, dainuoti karaoke ir pan. Dainuoti gali arba tam tikrą dainą pasirinkęs asmuo, arba visa grupė. Prieš atliekant kūrinį, jį pasirinkusio asmens grupės vadovas gali paprašyti trumpai prisistatyti, t. y. paprašyti atsakyti į tokius klausimus, pvz., kodėl pasirinkote šią dainą; kokius jausmus ar prisiminimus ji jums sukelia; kada pirmą kartą išgirdote šį kūrinį ir kt. Kita vertus, tokius klausimus galima užduoti po kūrinio atlikimo. Trumpai aptarus pasirinktą kūrinį, grupės vadovas gali pasiūlyti jį perkurti, t. y. perkurti tam tikrus žodžius, sukurti papildomus žodžių stulpelius, pasiūlyti pakeisti dainos tonaciją (pvz., jeigu dainos tonacija yra minorinė, atlikti ją mažorinėje tonacijoje) ir pan. Tai atlikus reikia aptarti padarytus pokyčius, duodant, pvz., tokius klausimus: kokias mintis inspiruoja naujasis dainos variantas; kas jame pasikeitė, lyginant su originalu; kuris iš jų yra artimesnis ir kodėl, pan.

Piano – forte

Tikslas: bendradarbiavimas grupėje.

Uždaviniai:

- grupės pagalbos patyrimas;
- nežodinė komunikacija;
- išraiška per dinamiką.

Veiklos aprašas. Žaidžiama slėpynių. Išrenkamas daiktas, kuris bus slepiamas. Vienas savanoris išeina už durų, o likę paslepia daiktą patalpoje. Grįžęs savanoris turi surasti daiktą. Grupės nariai muzikos pagalba padeda atlikti užduotį: grojama instrumentais, keičiant dinamiką, tokiu būdu vedant nežinantįjį iki paslėpto daikto (grojimas tyliai žymi, kad daiktas toli, garsiai – arti). Ieškančiajam įvykdžius užduotį, kviečiamas kitas savanoris. Likusieji gali pasikeisti instrumentus arba išbandyti kitus muzikinės raiškos būdus (balsą, plojimą delnais ir pan.). Siekiant palengvinti užduotį galima slėpti tiksintį metronomą.

Prisistatymas

Tikslas: saviraiška, išraiškos pažinimas muzikinėmis priemonėmis.

Uždaviniai:

- emocinio intelekto lavinimas;
- dėmesys sau ir kitam;
- savo eilės išlaukimas ir perėmimas.

Veiklos aprašas. Grupelė dalyvių sėdi ant grindų ratu, veidu į rato vidurį. Veiklos vadovas vaikšto ratu mušdamas ritmą afrikietišku būgneliu, dainuoja improvizacinę melodiją (kalba išraiškingai pagal ritmą), kreipdamasis į vieną iš vaikų: „Mano vardas Eglė, kuo tu vardu?“ (ti – ti – ti – ti – ta – ta – ta – ti – ti ta – a). Šis atsakydamas kreipiasi į kitą dalyvį: „Mano vardas N, o kuo tu vardu?“ (būgneliu palaikomas pulsas). Kiekvienam pasakius (padainavus) savo vardą, žaidimas tęsiamas užduodant įvairius klausimus, pvz., „Aš mėgstu šokti, ką mėgsti tu?“ Dalyviai turi galimybę improvizuoti melodija, ritmu, žodžiais, žaisti intonacijomis, parinkdami atitinkamą išraišką, gali patys siūlyti, ką nori sužinoti apie kitą, pvz.: „Aš myliu mamą, ką myli tu?“, „Aš turiu katę, o ką turi tu?“ ir t. t.

Veiklos varijavimo galimybės:

- vardo išreiškimas judesiu;
- ritmo afrikietišku būgneliu mušimas sakant vardą ir pavardę skirtinga emocine išraiška (keičiant dinamiką, tempą, akcentus, sugalvojant melodiją). Pvz., afrikietiškas būgnelis siunčiamas ratu, kiekvienas pasako savo vardą ir pavardę juos sumušdamas du kartus – pirmąjį labai garsiai, o antrąjį pašnibždomis. Vėliau aptariama, kokią emocinę būseną atspindi ši išraiška.

Ritminis pratimas

Tikslas: sustiprinti grupės darnos ir bendrumo pojūtį.

- ***Uždaviniai:***
- skatinti narių kūrybiškumą;
- lavinti fantaziją;
- lavinti gebėjimą klausytis kitų.

Veiklos aprašas. Tai improvizacinio pobūdžio veikla. Grupės nariai pasirenka po ritminį instrumentą ir susėda ratu. Vedėjas (terapeutas) monotoniškai pradeda mušti vieną ritminį piešinį. Praėjus kelioms akimirkoms pakviečia paeiliui prisijungti veiklos dalyvius. Visiems įsitraukus, pajutus bendrą ritmą, vedėjas pasiūlo nariams išlaikant bendrą rato ritmą pridėti savas ritmines formules.

Simfonija

Tikslas: pakelti grupės funkcionavimo ir energijos lygį.

Uždaviniai:

- skatinti grupės darnos / bendrumo pojūtį;
- lavinti dėmesį / mąstymą;
- įtraukti grupės narius į bendrą veiklą.

Veiklos aprašas. Veiklai atlikti yra reikalingi skirtingi ritminiai instrumentai. Parenkama visiems žinoma daina (pvz., „Išėjo tėvelis į mišką“). Grupės nariai ritmiškai padeklamuoja (be melodijos) kelias pirmąsias dainos frazes, pvz., i – šė – jo (ta – ti – ti), tė – ve – lis (ta – ti – ti), į (ta), miš – ką (ta – ta); i – šė – jo (ta – ti – ti), mo – ti – nė – lė (ti – ti – ti – ti), į (ta), miš – ką (ta – ta) ir t. t. Kiekvienam nariui paskiriamas vienas ar keli deklamuotos frazės žodžiai, pvz., Mariaus žodis – „išėjo“, Birutės – „į mišką“ ir t. t. Visi deklamuotos frazės žodžiai turi būti kažkam paskirti. Frazė kartojama tokiu pačiu būdu, tik šį kartą atskirus žodžius taria ne visa grupė, bet tik tie asmenys, kuriems jie buvo paskirti. Tai atlikus užsiėmimo dalyviai pasirenka po instrumentą. Veikla kartojama, t. y. kiekvienas narys ritmiškai deklamuoja savuosius žodžius. Tai darydamas, tą patį ritmą muša ir pasirinktu instrumentu. Paskutiniajame veiklos etape įvardytos frazės ritminis piešinys atliekamas be žodžių, t. y. kiekvienas pasirinktu instrumentu muša savojo žodžio ritmą, tačiau paties žodžio netaria.

Skaičiuojam iki dešimties

Tikslas: nežodinė komunikacija, komunikacinių signalų pažinimas.

Uždaviniai:

- kito pažinimas;
- grupės pajautimas;
- iniciatyvos skatinimas.

Veiklos aprašas. Grupė sėdi ratu, veidu į vidų. Skaičiuojama nuo 1 iki 10 su sąlyga, kad skaičiuojama be eilės, tačiau vienu metu skaičių gali ištarti tik vienas dalyvis. Jeigu prabyla du žmonės vienu metu, žaidimas sustabdomas ir pradedamas iš naujo. Tęsiama tol, kol pavyks suskaičiuoti pagal taisykles.

Veiklos varijavimo galimybės:

- užduoties pasunkinimas – neskaičiuojama nuo 1 iki 10, bet sakomi visi skaičiai, iš anksto nesusitarus, kas kokį skaičių sakys. Skaičiai negali kartotis, jų turi būti 10. Žaidimas pradedamas iš naujo, jei prakalbama dviese arba pasakomas jau sakytas skaičius;
- muzikinių elementų integravimas – tomis pačiomis žaidimo sąlygomis skaičiai pakeičiami, pvz., gamos garsais nuo do iki do.

Skiemeninis dainavimas

Tikslas: siekti muzikinio vokalizavimo darnos ir tarpusavio supratimo.

Uždaviniai:

- ugdyti komunikacinius įgūdžius – abipusį dėmesingumą ir eiliškumą;
- lavinti vaiko garsų vokalizavimo – dainavimo gebėjimus;
- parinkti daineles pagal vaiko pomėgius ir galimybes.

Veiklos aprašas. Vokalizavimas lavinant fonemines kalbines galimybes. Gali būti įvairūs variantai:

1) dainuojama dainelė, kurios labai patogu ištarti skiemenį, kurį reikia išgirsti ir atkartoti du kartus, be to, intonaciškai tiksliai.

   Terapeutas: *Atėjo Dalia, lia lia.*

   Vaikas: *lia lia.*

   Terapeutas: *Suknia raudona, na na.*

   Vaikas: *na na.*

   Terapeutas: *Batukai žali, li li.*

   Vaikas: *li li.*

   Terapeutas: *Karoliai gelsvi, vi vi.*

   Vaikas: *vi vi.*

   Galima sukurti panašių norimos melodinės slinkties tekstų.

2) grojamos ir dainuojamos žinomos dainelės, tam tikroje vietoje pakartojant žodžius, skiemenis ar tam tikrus garsus, arba tikslingai tam tikroje vietoje sustojant, išlaukiant, kol vaikas pats įterps dainelių tekste žodžius ar sunkiau tariamus skiemenis (pvz., terapeutas, dainuodamas „tu … graži, kaip … gėlė, pil… medaus", sulaukia, kol vaikas įterpia trūkstamus skiemenis – *man*, *ta*, – *na*);
3) galima atlikti vaikų mėgstamas dainas, kuriant žodžius pagal kalbos vystymo poreikius.

Surask draugą

Tikslas: darbas poroje, bendradarbiavimo įgūdžiai.

Uždaviniai:

- skatinti pasitikėjimą kitu, aplinka;
- vokalinė išraiška, balso išbandymo galimybės;
- sensomotorinis patyrimas.

Veiklos aprašas. Dalyviai pasiskirsto poromis. Poros tarpusavyje susitaria kokį nors garsą: švilpavimą, čypsėjimą, ūžimą, klapsėjimą, pliauškėjimą ir kt. Visi išsibarsto dideliame kambaryje ir užsimerkia. Po signalo dalyviai pradeda leisti sutartus garsus, ieškodami savo poros. Suradus porą tyliai pasitraukiama iš žaidimo aikštelės, netrukdant likusiesiems.

Veiklos varijavimo galimybės:

- vietoj garsų naudojami melodiniai motyvai, plojimas ar ritminių darinių grojimas įvairiais instrumentais, paukščių balsų / gamtos garsų mėgdžiojimas (pvz., vėjas, lietus, audra, griaustinis), poros šaukimas vardu pasirinkta intonacija;
- užduoties palengvinimas pasiūlant pasirinkti skirtingą nuo kitų garsą tiems, kuriems sekasi sunkiau (pvz., visi naudoja vokalinius garsus, viena dalyvių pora – instrumentinius).

Tikslaus garso intonavimas

Tikslas: vaikui identifikuoti save su tam tikro aukštumo garsu.

Uždaviniai:

- ugdyti komunikacinius eiliškumo, muzikinės klausos ir atminties įgūdžius;
- mokytis sieti garsą ir jo pateikimą rankų ženklu;
- lavinti improvizacinius gebėjimus;
- ugdyti atsakomybę grupėje (savo garso pateikimą laike).

Veiklos aprašas. Tikslaus garso intonavimo užduotis galima taikyti pastebėjus, jog vaikas turi vieną ar du patogiausius būdingus garsus pagal aukštumą. Manipuliuojant šiais garsais (atžymint juos rankų ženklu), eiliškumo principu kiekvienas vaikas tam tikroje melodijos vietoje padainuoja savo asmeninį garsą. Derinant šiuos garsus improvizuojama bendra grupės melodija, kurioje kiekvienas atsakingas už savo indėlį. Tokiu būdu kuriami skirtingos nuotaikos kūrinėliai, kuriuos galima pavadinti „dienos melodijomis".

Grojimas unisonu

Tikslas: atskleisti bendrumo pojūtį muzikuojant.

Uždaviniai:

- skatinti išgirsti ir atliepti draugo grojamą tą patį garsą;
- mokytis improvizuoti, keičiant vieno garso trukmę, tembrą ar ritmiką;
- mokytis įsiklausyti.

Veiklos aprašas. Vaikams pritaikomi instrumentai, kuriais išgaunamas vienas to paties aukštumo garsas, pvz., *mi* (sintezatoriumi, ksilofonu, dūdele). Jo pagrindu improvizuojamas kūrinys pianinu, naudojant atitinkamas muzikines funkcijas (unisoniniam muzikavimui galima sukurti specialias dainas ar instrumentinius kūrinėlius).

Vardų žaidimas

Tikslas: susipažinti.

Uždaviniai:

- grupės bendrumo pajautimas;
- dėmesio sukaupimas ir išlaikymas;
- atminties lavinimas;
- bendro pulso, ritmo pajautimo lavinimas.

Veiklos aprašas. Grupė sėdi ratu veidu į vidurį. Visi delnais per kelius ima mušti vienodą ritmą. Iš pradžių svarbu neskubėti, pajausti bendrą pulsą. Pagal mušamą ritminį pulsą muzikos terapeutas ima sakyti vardus: pirma savo, paskui – kurio nors dalyvio. Šis pasako savo vardą ir kviečia kitą ir t. t. (pvz., Rasa – Vaida, Vaida – Rūta, Rūta – Remigijus). Dalyviai gali būti kviečiami iš pradžių ratu iš eilės, o kai įgundama, – atsitiktinai. Žaidimas motyvuoja sutelkti dėmesį ir jį išlaikyti. Be to, svarbu išlaikyti ir ritminę pulsaciją. Jei užduotis grupei atrodo per lengva, galima greitinti tempą, pasiūlyti sudėtingesnį ritmą, įvesti tonaciją. Savitai galima sukurti ir grupės melodiją, jei kiekvienas išdainuos savo ir draugo vardą skirtinga nata, pvz., Do – Rasa – Vaida, Sol – Vaida – Rūta, La – Rūta – Remigijus. Vietoj vardų galima naudoti mėgstamų gyvūnų pamėgdžiojimus, augalus, natas (netgi solfedžiuoti...) ir pan. Visa tai priklauso nuo vaikų galimybių, klausymo ir įgudimo.

Vardų ratas

Tikslas: pasitelkus muzikos instrumentą, padėti susipažinti užsiėmimo dalyviams.

Uždaviniai:

- sukurti saugią ir palaikančią aplinką;
- padėti atsipalaiduoti;
- įtraukti asmenis į bendrą rato ritmą ir nuteikti juos turiningai veiklai;
- padrąsinti veiklos dalyvius;
- skatinti juos atsiverti, išreikšti savo mintis, emocijas, išgirsti garsus.

Veiklos aprašas. Visi dalyviai pakviečiami susėsti ratu. Užsiėmimo vadovas supažindina su veikla: dalyviai turi prisistatyti pasakydami savo vardą su muzikiniu instrumentu (būgneliu), t. y. ranka mušdami ritmą pasakyti savo vardą ir paklausti šalia sėdinčio draugo iš dešinės, kuo jis vardu (pvz., mano vardas Rū-ta, kuo tu vardu?). Būgnelis siunčiamas ratu toliau, kol visi prisistato. Veiklos metu yra siekiama išlaikyti vieningą ritmą, vengti pauzių. Siekiant geriau įsiminti dalyvių vardus ir sužinoti daugiau apie dalyvaujančius asmenis, būgnelis siunčiamas antrą kartą. Šiuo atveju ištaręs savo vardą, nenustodamas ritmiškai mušti būgnelio, asmuo turi pasakyti sakinį apie save (pvz., mano vardas Rū-ta, aš esu laimingas žmogus). Čia vėlgi yra siekiama pajusti ir išlaikyti bendrą rato ritmą. Veikla baigiama tada, kai būgnelis, apkeliavęs ratu, sugrąžinamas veiklos vadovui.

4.5. Receptyviosios muzikos terapijos metodų pavyzdžiai[57]

Aš turiu paslaptį

Tikslas: artimiau susipažinti.

Uždaviniai:

- skatinti grupės narių tarpusavio bendravimą;
- ugdyti toleranciją;
- skatinti savęs pažinimą.

Veiklos aprašas. Veiklos pradžioje kiekvienas grupės narys gauna sąrašą, kuriame yra pateikti eilės dainų pavadinimai, pieštuką ir lapą popieriaus. Vedėjas paprašo kiekvieną dalyvį ant gauto lapo užrašyti vienos ar kelių dainų pavadinimus (iš pateikto sąrašo). Pasirinkti pavadinimai turėtų perteikti kažką apie juos pačius – kažką, kas iki šiol nebuvo pasidalyta su grupe. Pasirinkimai turi išlikti anonimiški, t. y. grupės nariai neturi žinoti atskirų lapų su užrašytais dainų pavadinimais autoriaus. Lapai yra surenkami ir išdalijami grupės nariams atsitiktinai. Vienas iš grupės narių perskaito jo gautame lape esančios dainos pavadinimą. Vyksta diskusija grupėje – grupės nariai išsako savo reakcijas, susijusias su dainos pavadinimu, t. y. ką tam tikros dainos pavadinimas jam sako apie jį pasirinkusį žmogų, kaip jis jaustųsi su šį pavadinimą pasirinkusiu asmeniu ir pan. Pasibaigus diskusijai, užsiėmimo dalyviams pasiūloma pasisakyti, koks asmuo pasirinko vieną ar kitą dainos pavadinimą. Tačiau tai nėra būtina.

Veiklos metu netrikdomai tarpusavyje dalijamasi skirtingomis, su kiekvieno iš grupės narių asmenybe ar gyvenimu susijusiomis smulkmenomis. Grupės nariams suteikiama galimybė išgirsti netiesiogines reakcijas, susijusias su tam tikrais jų asmenybės ypatumais. Tokia situacija yra mažiau trikdanti, palyginti su tais atvejais, kai asmeninė nuomonė išreiškiama tiesiogiai.

Dainos ar tam tikro kūrinio pavadinimo konstrukcija

Tikslas: ugdyti gebėjimą bendradarbiauti grupėje.

Uždaviniai:

- ugdyti gebėjimą išsakyti savo nuomonę;
- ugdyti gebėjimą išklausyti kito nuomonę;
- ugdyti toleranciją;
- tirti grupės dinamiką.

Veiklos aprašas. Užduoties tikslas – priimti grupės sprendimą. Veiklos pradžioje grupės vadovas pateikia pasirinktą instrumentinės muzikos ištrauką. Ją išklausiusi grupė supažindinama su užduotimi – parinkti vieną žodį, kuris apibūdintų muzikos inspiruotus jausmus. Svarbu pažy-

[57] Taip pat žr. 1.2..

mėti, kad muzikos patyrimas ar jos suvokimas yra subjektyvus, todėl rasti bendrą sprendimą tampa itin sudėtinga. Daugiausia grupės vadovo dėmesio šios veiklos metu turėtų būti skiriama ne rezultatui, bet į jį vedančiam procesui. Reikšmingi čia tokie klausimai, pvz., kas vyko tuo metu, kai grupė artėjo prie galutinio sprendimo; kaip kiekvienas grupės narys jaučiasi žinodamas galutinį variantą ir pan.

Muzikinio kūrinio (dainos) įrašo išklausymas ir aptarimas (poroje, subgrupėje, grupėje)

Tikslas: užmegzti tarpusavio ryšius grupėje.

Uždaviniai:

- skatinti grupės narių tarpusavio bendravimą / interakciją;
- skatinti narių tarpusavio pasitikėjimą;
- sukurti saugią atmosferą grupėje.

Veiklos aprašas. Grupės vadovas parenka tris dainas (jas galima parinkti atsižvelgiant į grupei kaip vieniui svarbias temas ar problemas). Pirmosios dainos turinys turėtų būti bendresnio pobūdžio. Daina išklausoma. Vadovas paprašo, kad užsiėmimo dalyviai pasirinktų partnerį ir kartu su juo aptartų savo reakcijas į girdėtą dainą (diados modelis). Tam skiriama ~ 10 min. Laikui pasibaigus, grupės nariai išklauso antrą dainą, kurios turinys, palyginti su pirmosios, turėtų būti intymesnis. Išklausę grupės nariai pasiskirsto arba paskirstomi į kelias didesnes grupeles. Jose vėlgi aptariama asmeninė reakcija. Trečiuoju atveju dainos tekste turėtų būti plėtojamos itin asmeninės temos. Šį kartą asmeninė narių reakcija aptariama visoje grupėje.

Muzikinis lynas

Tikslas: ugdyti atsakomybę už grupę.

Uždaviniai:

- skatinti grupės darbą;
- palaikyti bendrumo pojūtį.

Veikos aprašas. Grupės vadovas iš anksto parenka tris muzikines ištraukas. Jomis remdamasi grupė kuria pasakojimą. Galimi keli šios veiklos atlikimo būdai, kurių pasirinkimą lemia grupės funkcionavimo lygis:

1. Šis muzikinio pasakojimo būdas taikytinas grupei, kurios funkcionalumas yra žemas, t. y. grupės nariai nėra iniciatyvūs, sėkmingai grupei funkcionuoti reikia gan griežtos vadovaujančio asmens kontrolės, nurodymų ir pan. Veiklos pradžioje išklausoma pirmoji muzikinė ištrauka. Jai pasibaigus, paaiškinama užduotis – kiekvienas narys paeiliui pasako po du sakinius, atsižvelgiant į tai, kokias mintis ar jausmus sukėlė išklausyta muzika. Pradėti gali grupės vadovas arba kiekvienas, tokį norą išreiškęs grupės narys. Kiekvienam pasakius po kelis sakinius, išklausoma antroji muzikinė ištrauka. Jai pasibaigus, muzikinis pasakojimas yra tęsiamas tokiu pačiu būdu. Išklausius trečiąją ištrauką, veiklos dalyviams siūloma užbaigti pasakojimą pateikiant savuosius sakinius.
2. Šis muzikinio pasakojimo būdas implikuoja daugiau kūrybinės laisvės ir mažiau taisyklių, teikia daugiau erdvės įvairioms minčių variacijoms. Grupės vadovui čia tenka stebėtojo vaidmuo, daugiausiai atsakomybės suteikiama patiems veiklos dalyviams.

Veiklos metu:

1) išklausoma pirmoji muzikinė ištrauka;
2) grupės nariai aptaria jausmus, mintis ar idėjas, kurias sukėlė girdėta muzika;
3) vadovas paaiškina užduotį (sukurti muzikinį pasakojimą) ir paprašo savanorio pradėti pasakojimą;
4) kiekvienas grupės narys prie jau esamų prideda norimą kiekį sakinių. Tai tęsiama, kol kiekvienas pasisako;
5) išklausoma antroji muzikinė ištrauka ir vadovas paprašo savanorio tęsti pasakojimą;
6) pakartojamas 4 punktas;
7) išklausoma trečioji ištrauka ir grupės nariai kartu nusprendžia, kaip, atsižvelgiant į paskutiniąją muzikinę ištrauką, galėtų būti baigtas pasakojimas.

Muzikinis pasakojimas

Tikslas: artimiau susipažinti netrikdančioje muzikinėje aplinkoje.

Uždaviniai:

- skatinti narių tarpusavio bendravimą;
- palaikyti bendrumo pojūtį grupėje.

Veiklos aprašas. Ši veikla yra tinkama grupei, pasižyminčiai žemesniu funkcionavimo lygiu. Grupės nariai susėda ratu. Vidinėje rato pusėje yra padaromas ratas iš lyno (virvės). Rato viduje padedamas varpelis. Grojant foninei muzikai varpelis siunčiamas ratu, perduodant jį iš rankų į rankas. Muzikai sustojus, asmuo, kurio rankoje yra varpelis, atsako į iš anksto iškeltą klausimą apie save. Veiklos pradžioje iš anksto apibrėžti klausimai turėtų būti bendresnio pobūdžio, pvz., kokia muzika tau patinka, ir pan. Varpeliui apkeliavus ratą kelis kartus, keliems grupės nariams atsakius į sutartą klausimą, grupės nariai pateikia naują klausimą. Veiklos eigoje pamažu turėtų didėti klausimų asmeniškumas.

Pozityvių savybių į(si)vardijimas skambant muzikai

Tikslas: pažinti savo pozityvias savybes.

Uždaviniai:

- didinti savivertę ir savigarbą;
- skatinti teigiamas emocijas;
- palaikyti grupės narių bendravimą.

Veiklos aprašas. Iš pradžių kiekvienas grupės narys ant jam duoto lapo užrašo vieną teigiamą dalyką apie save. Užrašius lapas perduodamas asmeniui, sėdinčiam iš dešinės. Asmuo, gavęs lapą, užrašo vieną teigiamą pastabą apie lapo savininką. Lapas siunčiamas tol, kol grįžta autoriui. Veiklos metu skamba foninė muzika (ji yra svarbi, nes skatina jausmus). Pabaigoje apsvarstomos kiekvieno grupės nario teigiamos savybės, kaip nariai jaučiasi matydami tokias pastabas, kodėl buvo pasirinktos būtent tokios savybės, ir pan.

4.6. Integratyvių muzikos terapijos metodų pavyzdžiai[58]

Audra

Tikslas: ugdyti gebėjimą sinchroniškai (komanda) veikti su kitais.

Uždaviniai:

- skatinti dėmesingumą;
- jausti bendrą ritmą;
- derinti veiksmus (tempą, dinamiką, kt.) su kitais.

Veiklos aprašas. Grupės vedėjas paprašo, kad dalyviai nekalbėtų ir darytų tą patį, ką daro jis. Vedėjas pradeda ploti vienu pirštu, vėliau dviem pirštais, trimis pirštais, keturiais, ploja visu delnu. Ploja delnu nuo kitos rankos delno iki peties, grįžta atgal. Pakartoja kita ranka tą patį. Ploja abiem rankomis per krūtinę, pilvą, šlaunis, kelius. Plodamas per kelius pradeda trypti kojomis imituodamas krušą. Po krušos viską pakartoja atbuline tvarka ir baigia ploti vienu pirštu.

Muzikinis telegrafas

Tikslas: ugdytis komandiškumo gebėjimus.

Uždaviniai:

- mokytis išklausyti ir tiksliai perduoti informaciją kitam;
- ugdyti kritinį mąstymą, gebėjimą rasti klaidą, netikslumą;
- skatinti ir lavinti bendradarbiavimo gebėjimą.

Veiklos aprašas. Vadovas papasakoja vaikams apie telegrafą, jo veikimo būdą. Pasiūlo vaikams pažaisti. Vaikai sustoja vienas paskui kitą ir uždeda abi rankas priešais stovinčiam ant pečių. Priešais pirmąjį eilėje vaiką padėtas didelis būgnas (bongas arba lėkštė ant stovo). Vadovas į paskutinio eilėje vaiko petį beldžia ritminį motyvą. Jį pajutęs, vaikas tą patį ritminį motyvą „perduoda“ (beldžia) stovinčiam priešais jį vaikui. Taip „telegrama“ pasiekia pirmąjį vaiką eilėje. Šis ritminį signalą garsiai pagroja būgnu, tada bėga ir atsistoja eilės gale. Žaidimas vyksta iš pradžių, kol visi vaikai pagroja būgnu.

Žaidžiant pasitaiko, kad perduodamas signalas iškreipiamas arba „telegrama“ nepasiekia adresato. Tada kartojama, o vaikai stengiasi būti atidesni tiek savo pojūčiams gaudami signalą, tiek jį perduodami.

---

[58] Taip pat žr. 1.4.

Girnos

Tikslas: užmegzti kontaktą su visais grupės nariais.

Uždaviniai:

- įgyti drąsos su visais pasisveikinti, bendrauti;
- akcentuoti pasisveikinimo reikšmę.

Veiklos apašas. Vaikai sustoja į du ratus – vidinį ir išorinį. Skambant gyvai šokio ritmo muzikai, šie ratai kaip girnos juda į skirtingas puses (vidinis ratas – į dešinę, išorinis – į kairę). Muzikai nutilus, ratai nustoja suktis, o priešpriešiais susitikę skirtinguose ratuose stovintys vaikai sumuša vienas su kitu dešinėmis rankomis ir apsisuka į kitą pusę. Muzikai vėl skambant, ratai sukasi į kitą pusę. Muzikai nutilus, vaikai sustoja ir kiekvienas su priešais kitame rate stovinčiu vaiku sumuša kairėmis rankomis. Vėl apsisuka ir suka ratą, kol muzika groja. Vaikų susidomėjimą ir dėmesį palaiko kaskart kintanti muzikinių atkarpų ir pauzių trukmė.

Atgyjančios skulptūros

Tikslas: bendrumo jausmo potyris, bendradarbiavimas grupėje.

Uždaviniai:

- fizinio sąlyčio toleravimas;
- savęs pažinimas, saviraiška;
- vaizduotės, kūrybiškumo žadinimas.

Veiklos aprašas. Veikla grindžiama skulptūrų sukūrimu iš savo kūnų ir jų įgarsinimu. Dalyviai susiskirsto į grupeles (3–4 dalyviai). Kiekvienos grupelės užduotis – sukurti skulptūrą iš savo kūnų skirtingais pavadinimais, pvz., „Draugystė“, „Įniršis“, „Išdavystė“, „Nuovargis“ ir kt. Likusieji turi jį atspėti. Paliesta skulptūra turėtų „atgyti“ – pradėti skleisti įvairius garsus, dainuoti ar judėti, taip patvirtindama / paneigdama atsakymo teisingumą.

Veiklos varijavimo galimybės:

- variacija skulptūrų temomis, pvz., dalyviams duodama užduotis sukurti įvairių kambarių įrangą (vonios kambario, tualeto, virtuvės, miegamojo, vaikų kambario). Palietus dalyvius – skulptūras: vonios čiaupą, skalbimo mašiną, tualeto klozetą, virtuvės kombainą, arbatinuką ar sulankstomą stalą, radijo aparatą, televizorių ar šviestuvą, šie turi judėti ir skleisti garsus pagal paskirtį. Galima paprašyti parodyti, kaip kuris įrengimas veikia.
- Jei grupelėje yra asmuo, turintis sunkią negalią ir negalintis kurti skulptūros, jis gali būti tas „burtininkas“, nuo kurio skulptūros „atgyja“.

Atspėk, kas keičia judesius?

Tikslas: grupės pajautimas ir socialinių vaidmenų išbandymas grupėje (lyderis, stebėtojas).

Uždaviniai:

- pastabumo, stebėjimo įgūdžių lavinimas;
- iniciatyvos, kūrybiškumo skatinimas.

Veiklos aprašas. Veikla grindžiama judesio kartojimu. Vienas dalyvis išeina už durų. Likusieji sustoja ratu, pasirenka vieną judesį, kurį visi atliks grįžus išėjusiajam. Išrenkamas „revoliucionierius", kurio funkcija – pakeisti judesį žaidimo metu. Grįžęs pirmasis dalyvis žaidžia kartu. Visi ritmiškai atlieka sutartą judesį (pvz., kelia aukštyn rankas). „Revoliucionierius" tam tikru momentu pakeičia judesį (pvz., tiesia rankas į šonus). Jį stebi visi kiti. Žaidžiama tol, kol pirmasis dalyvis atspėja, kas yra „revoliucionierius". Žaidimas sustabdomas ir pradedamas iš naujo. Už durų gali eiti buvęs „revoliucionierius".

Veiklos varijavimo galimybės: veikla grindžiama ne judesiu, o ritmine figūra, skiemeniu, tam tikro garso aukščiu.

Garsų (balsių) perteikimas specialiu judesiu

Tikslas: suvokti garso vizualizavimo galimybes.

Uždaviniai:

- pajausti asociatyvų garso ir simbolio ryšį;
- lavinti komunikacinį dėmesio užduočiai gebėjimą;
- susieti muzikinę girdimąją ir regimąją atmintį.

Veiklos aprašas. Naudotinas garso ir simbolio (judesio) asociavimui bei motorinei imitacijai lavinti. Naudojami penki specialūs gestai: *A* – rankos keliamos į viršų, *O* – sulenkiamos ratu, *U* – tiesiamos į priekį, *I* – įstrižai į šalis, *Ė* – sukryžiuojamos ant krūtinės. Garsai imituojami terapeutui kartu su vaikais lėtai dainuojant (rečituojant) žodžius ar prasmingus sakinius.

Jausmų šokis

Tikslas: ugdyti neverbalią jausmų raišką.

Uždaviniai:

- skatinti kūno pažinimą / pajautimą;
- ugdyti gebėjimą pažinti jausmus ir emocijas;
- stiprinti grupės darnos ir grupės narių bendrumo pojūtį.

Veiklos aprašas. Grupės vadovas parenka tinkamą šokiui muziką. Paaiškinama užduotis – kiekvienas užsiėmimo dalyvis turi sukurti judesį, kuris perteiktų kokį nors jausmą. Grupės nariai sustoja į liniją, paleidžiama muzika ir kiekvienas paeiliui atlieka savąjį judesį.

Judesys ir relaksacija

Tikslas: kūno pajautimas gulimoje padėtyje (raumenų įtampai ir atsipalaidavimui lavinti) klausantis muzikos.

Uždaviniai:

- mokytis kurti savo asmeninį judesį pagal klausomos muzikos pobūdį;
- direktyviai (vadovaujantis pedagogo nuorodomis) pajausti kūno įtampos ir atsipalaidavimo galimybes;
- mokytis imituoti – pamėgdžioti kitų vaikų kuriamus judesius (ar konkrečius objektus, pvz., gyvūnus).

Veiklos aprašas. Užsiėmimų pradžioje ir pabaigoje galima atlikti ritminį masažą. Dažnai vaiko elgesys stimuliuojamas ir koreguojamas žodinėmis instrukcijomis.

Rekomenduojamos užduotys: atlikti nesudėtingus judesius rankomis, kojomis ar galva, keisti kūno padėtį (ridentis, susigūžti ar išsitiesti); taikyti draminius elementus (pvz., pavaizduoti kokį nors gyvūną).

Kūryba rankų ženklais

Tikslas: kuriant originalias melodijas, ugdyti vaikų kūrybiškumą.

Uždaviniai:

- susieti dvi muzikines rankų ženklų ir spalvinio muzikavimo sistemas;
- lavinti komunikacinius abipusio dėmesio ir tarpusavio santykių inicijavimo įgūdžius;
- suteikti vaikui pasitikėjimo savo kūrybiniais gebėjimais (pvz., sukurtas melodijas harmonizuojant).

Veiklos aprašas. Veikla atliekama naudojant reliatyvią Dž. Kiorveno solfedžio sistemą (garsai rodomi specialiais gestais). Galima kurti melodijas spalvinėmis natomis; šios dvi sistemos gali būti siejamos[59]. Komunikaciniam muzikinės intonacijos pajautimui didelę įtaką turi melodingumas. Kūryba rankų ženklais svarbi muzikinėje komunikacijoje, nes čia muzikinis elgesys ir mąstymas koordinuojamas su muzikine raiška. Vaikų sukurtas melodijas galima užrašyti ir harmonizuoti, joms pritaikyti ar sukurti savo tekstą.

[59] Pavyzdžiui, vaikas nurodo rankos ženklą, atitinkantį garsą spalvinėje lentelėje, ar atvirkščiai.

Linksmasis traukinukas

Tikslas: energijos išlaisvinimas, fizinis ir emocinis apšilimas.

Uždaviniai:

- spontaniškas lyderio ir jo sekėjo vaidmenų išbandymas;
- kūrybiškumo, spontaniškumo skatinimas;
- reakcijų lavinimas;
- bendravimo kliūčių sulaužymas;
- sensomotorikos, koncentracijos, dėmesio, kūno koordinacijos, erdvinio suvokimo lavinimas.

Veiklos aprašas. Skambant linksmai greitai muzikai (gali skambėti įrašas – veiklos vadovas turi galimybę stebėti arba pats įsitraukti į veiklą), visi susikabinę gyvatuke bėgioja po kambarį. Traukinio „garvežys" – lyderis pakeičia judėjimo pobūdį: šokinėja, šliaužia, eina keliais, varlyte, žąsyte, žygiuoja, vingiuoja, susipina į kamuolį ir t. t. Lyderiu seka ir jį imituoja visi dalyviai, kiek įmanoma, stengdamiesi nepasileisti. Nustojus skambėti muzikai, lyderiu gali tapti kitas dalyvis.

Magnetas

Tikslas: judesiu ir garsais išbandyti darbą ir lyderio bei jo sekėjo vaidmenis poromis.

Uždaviniai:

- nežodinė komunikacija, vienas kito pajautimas, pagalba;
- judesių koordinacijos lavinimas;
- abipusis pasitikėjimas poroje;
- sutartų taisyklių laikymasis poroje.

Veiklos aprašas. Grupė susiskirsto poromis. Vienas poros dalyvis (A) „turi" delne magnetą ir lėtai, įvairiomis kryptimis vedžioja ištiestą delną. Kitam (B) iškeliama užduotis – nuolat stebėti magnetą. Magneto judėjimą galima įgarsinti: A arba B įgarsina magneto judėjimą įvairiomis kylančiomis ir besileidžiančiomis intonacijomis, naudodamas *marmorando* arba kitus balsius ir garsus. Po kurio laiko poros nariai pasikeičia vaidmenimis.

Rankų „baletas“.

Tikslas: pajausti tarpusavio ryšį, laisvai ir kūrybiškai interpretuojant raišką judesiu.

Uždaviniai:

- siekti laisvos judesio raiškos atspindint klausomos muzikos nuotaiką;
- parinkti skirtingos nuotaikos muzikos kūrinius;
- keistis vaidmenimis, t. y. mokytis intuityviai perimti vienam iš kito vadovavimo judesiu iniciatyvą.

Veiklos aprašas. Kontaktinis judesių imitavimas susikibus rankomis muzikos klausymosi metu. Išraiškingų judesių svarba pasireiškia klausomo muzikos kūrinio turinio, asmeninių išgyvenimų ir komunikacinio proceso sinteze. Judesio išraiškingumas kinta, kai vaikas pajunta laisvę rinktis, jo judesių diapazonas nevaržomas. Pedagogo (terapeuto) direktyvumo lygis šioje veikloje kinta priklausomai nuo vaiko iniciatyvumo. Muzikos klausymo ir judesio derinimas paprastai suteikia vaikams itin malonius pojūčius.

Rato šokis

Tikslas: pakelti grupės energijos lygį ir „apšilti“ prieš kitą veiklą.

Uždaviniai:

- skatinti atsipalaiduoti;
- sukurti žaismingą atmosferą grupėje;
- skatinti grupės darnos ar bendrumo pojūtį.

Veiklos aprašas. Tai rekreacinė veikla. Jos metu grupės nariai yra mokomi kokio nors rato šokio. Tai itin tinkama tuo atveju, kai grupės energingumas nedidelis.

Ritminė estafetė

Tikslas: ugdyti gebėjimą konstruktyviai susidoroti su konkursinėmis ir konfliktinėmis situacijomis.

Uždaviniai:

- padidinti grupės energingumą;
- skatinti atsipalaidavimą;
- išjudinti kūną;
- lavinti mąstymą / dėmesį / atmintį.

Veiklos aprašas. Grupė padalijama į dvi grupes, turinčias po lygiai narių. Vienoje patalpos pusėje išdėliojamos dvi grupės instrumentų. Kitoje – sustoja abi grupės. Jiems yra parodomas paprastas ritminis modelis, kurį veiklos eigoje reikės atlikti su kitoje pusėje esančiais instrumentais. Pvz., pirmu instrumentu sumušama vieną kartą, antruoju – du, trečiuoju – tris, ketvirtuoju – keturis ir pan. Lenktynės prasideda. Kiekvienas grupės narys turi nubėgti į kitą kambario pusę ir su išdėliotais instrumentais atlikti iš anksto apibrėžtą ritminį modelį. Tai padaręs dalyvis grįžta, paliečia kitą savosios grupės narį. Pastarasis kartoja tuos pačius veiksmus. Nugalėtoja tampa ta komanda, kuri pirmoji baigia šią estafetę. Lenktynės gali būti tęsiamos pakeičiant užduotį, t. y. galima pakeisti ritminį modelį, pridėti prie jo įvairius judesius (ritminis modelis atliekamas kartu su tam tikrais judesiais).

Stebuklinga mašina

Tikslas: bendradarbiavimas, bendrumo, atsakomybės jausmas grupėje.

Uždaviniai:

- priklausymo grupei svarbos, savo buvimo grupėje reikšmingumo potyris;
- fizinio sąlyčio toleravimas;
- kūrybiškumo, vaizduotės skatinimas.

Veiklos aprašas. Dalyviai kuria veikiančią mašiną – vienas po kito eina į rato vidurį ir tampa jos detale, kuri juda, skleidžia tam tikrą garsą ir įsimontuoja į pradėtą kurti mašiną. Visi tampa viena garso ir judesių mašina, kuri, grupės vadovui paspaudus kokį nors klavišą, gali bet kada sustoti, pajudėti į šoną ar staiga sugriūti. Improvizuojant mašina įgauna pavadinimą – stebuklinga garo mašina, kavos ruošimo aparatas, virtuvinis kombainas, skraidantis garvežys ir kt. Dalyviai gali sukurti ir muzikinę mašiną, kurios kiekviena detalė – vaikas improvizuoja dainelę arba groja instrumentu. Tokioje veikloje gali dalyvauti ir neįgalusis pagal savo galimybes.

„Aš jaučiu“ bliuzas

Iš norvegų k. vertė
Jurgita Žebrauskaitė-Taločkienė

Jau - čiu aš sa - vo pil-vą. O taip! Jau - čiu aš sa - vo nu-ga-rą. O taip! Jau-
5
čiu aš sa - vo ko - jas. O taip! Jau - čiu aš sa - vo gal-vą. O taip! Jau-čiu aš
9
čia ir čia ir čia ir čia ir čia ir čia ir čia ir taip džiau-giuos. Vi-su aš kū-nu.

Tikslas – kūno dalių pajautimas, sąmoningumas, savęs vertinimas.

Jaučiu aš savo pilvą. O taip!
Jaučiu aš savo nugarą. O taip!
Jaučiu aš savo kojas. O taip!
Jaučiu aš savo galvą. O taip!

Priedainis

Jaučiu aš čia ir čia ir čia ir čia
Ir čia ir čia ir čia ir taip džiaugiuos.
Visu aš kūnu.

Dainuojant delnais liečiamos tos kūno vietos, apie kurias dainuojama. Priedainyje „ir čia“ rodomos įvairios kūno vietos.

4.7. Muzikos instrumentai, paskirtis, gamyba

Klavišiniai instrumentai

Muzikos terapijoje naudojamas akustinis *pianinas*, kurio klaviatūra gali būti naudojama dinamikai, frazuotėms, artikuliacijai ir kitiems išraiškos metodams valdyti. Pianiną dažnai keičia užgaunant jautrios klaviatūros *sintezatorius*. Tai vienas iš daugiausia galimybių teikiančių muzikos instrumentų, galintis generuoti elektroninį signalą ir juo manipuliuoti kuriant, įrašant muziką. Sintezatoriumi galima groti įvairias partijas – solines, harmonines, bosines. Naudojant alternatyvią (spalvinę) notaciją, klavišus patogu pažymėti spalvotais lipdukais. *Akordeonas* – muzikos terapijos sesijose naudojamas boso partijoms arba melodinėms partijoms atlikti. Labai tinkamas muzikos terapijoje dėl būdingo skambesio. Visais minėtais instrumentais gali groti keli vaikai kartu. Tai labai svarbu muzikos terapijoje, siekiant ugdyti socialinius gebėjimus. *Melodika* – tai pučiamasis ir klavišinis instrumentas. Juo galima groti ir laikant rankose, ir pasidėjus ant kelių, ir pučiant prijungtu lanksčiu vamzdeliu. Galima atlikti melodines ir pritariančias partijas. Labai tinkamas mokantis taisyklingai giliai kvėpuoti, padeda sutelkti dėmesį į garsą.





Nemelodiniai mušamieji ir perkusiniai instrumentai

Muzikos terapijoje naudojami įvairūs mušamieji ir perkusiniai instrumentai. Jais išgauti kokybišką garsą ir dalyvauti muzikuojant galima iškart, be ilgų pratybų. Ritmas yra vienas iš svarbiausių muzikinės komunikacijos elementų. Naudojant vien mušamuosius galima mokytis inicijuoti, palaikyti, nutraukti ir t. t. kontaktą su kitu (kitais), mokytis įvairių elgesio pokalbio metu modelių, pagrindinių verbalinės komunikacijos elementų. *Rankinis būgnelis* – muzikos terapijoje būtinas muzikos instrumentas. Jį patogu laikyti rankoje ir groti, patogu ištiesti ranką ir pasiūlyti pagroti kitam, patogu perduoti – siųsti ratu. *Djembe* (džiambė) stipraus, aiškaus garso būgnas, grojant įvairiomis technikomis galima išgauti įvairaus tembro, dinamiškai skirtingus garsus, todėl tai vienas iš universaliausių būgnų, tinkamas ir akompanuojant, ir solo partijoms. *Bongai* – perkusinis instrumentas, sudarytas iš dviejų skirtingo dydžio būgnų, pritvirtintų vienas šalia kito. Didesnysis būgnas vadinamas *hembra* (isp. – moteris), mažesnysis – *macho* (isp. – vyras). Dėl skirtingo garso aukščio šiuos instrumentus terapijoje galima naudoti situacijoms ar vaidmenims perkelti, skirtingų jausmų projekcijoms. *Tamburinas* – būgnelis (siauras medinis arba metalinis žiedas, iš vienos pusės aptemptas oda) su žalvario žvangučiais. Laikomi rankoje ar tvirtinami prie stovo, tamburinai muzikos terapijoje suteikia skirtingos emocinės raiškos ir pojūčių galimybę. Juos galima rankoje purtyti, mušti ranka arba daužyti į ranką ar koją, glostyti žvagučius. Šviesus, džiugus garsas padeda kurti optimizmo, vilties, šventės vaizdinius. *Marakasai* – perkusiniai instrumentai, be kurių neapsieinama muzikos terapijoje. Tai labai paprasti instrumentai. Vaikiški barškučiai – taip pat marakasų giminaičiai. Jų skambesys linksmas, ir jie (ypač tie, kurie naudojami muzikos terapijoje) dažomi ryškiomis spalvomis, puošiami ornamentais, taip sustiprinant linksmo garso pojūtį. Tradiciškai grojama dviem marakasais, naudojant įvairias garso išgavimo technikas, bet muzikos terapijoje galima groti taip, kaip pavyksta, – svarbu perteikti norimą jausmą, mintį. *Žvangučiai* – mušamasis liaudies muzikos instrumentas, mūsų šalyje dar vadinamas džinguliais ar žoržolais. Žvangučiais švenčių progomis buvo puošiami arkliai, kuriems bėgant žvangučiai skaidriai, džiugiai skambėjo. Muzikos terapijoje svarbu turėti įvairių žvangučių – rišamų prie kojų, užmaunamų ant riešo, laikomų rankoje. Tai suteikia daug galimybių lavinant sensorinius pojūčius, stimuliuojant judesius ir taip pat ieškant emocinės raiškos galimybių.




SYNERGY
TOCA

Melodiniai mušamieji

Instrumentai, kuriais įvairaus aukščio garsai išgaunami mušant į metalo ar medžio plokšteles. *Metalofonai* – šviesaus garso instrumentai, sukonstruoti iš metalinių plokštelių. Jais grojami harmoniniai akordai arba atskiros toninės pusinės ir sveikos natos. Garso tembrą galima keisti grojant skirtingomis lazdelėmis (mediniais, kailiniais, veltiniais galais). *Ksilofonai* yra bosiniai, tenoriniai, altiniai, sopraniniai. Duslokas, trumpai skambantis garsas išgaunamas medinėmis plokštelėmis. Dažniausiai ksilofonais grojami harmoniniai akordai arba juos atitinkančios melodinės figūros, nors gali būti atliekama ir melodija. Taip pat galima groti sudėtingus darinius tiek ritmiškai, tiek melodiškai. Muzikos terapijoje labai reikalingi instrumentai, vadinami *chime bars* (į lietuvių kalbą verčiama – varpelių juostos arba rezonuojantys varpeliai). Tai instrumentas, sudarytas iš metalo plokštelės ir montuojamas ant savo medinio rezonatoriaus. Grojama taip pat kaip metalofonu. Garsas yra panašus į metalofono, bet skamba ilgiau – kaip vibrofonas, bet be vibrato. Galima groti laikant rankoje ar pasidėjus ant stalo. Turint šių instrumentų komplektą galima sudaryti įvairias garsų sekas (dermes).

Instrumentus muzikos terapijai galima ir pasigaminti. Toliau pateikiami specialiai muzikos terapijai pagamintų instrumentų pavyzdžiai[60].



[60] Iš Kęstučio Kupčinsko seminarų, vykusių 2007 ir 2008 metais, medžiagos.

Specialiai muzikos terapijai pagamintų instrumentų pavyzdžiai[61]



Rutulys. Savadarbis muzikos instrumentas. Pintas iš vytelių, tuščiaviduris, viduje pripilta pistacijų riešutų kevalų. Skersmuo – apie 40 cm. Pinamas iš išplonintų vytelių. Pynimo technologija panaši kaip senovinių krepšių, skirtų bulvėms ar kitoms smulkioms daržovėms dėti. Skiriasi tuo, kad pynimas užbaigiamas tarsi būtų sujungti du krepšiai vienas ant kito. Pirmiausiai iš storesnių vytelių pasigaminamas kamuolio pavidalo karkasas. Paskui horizontaliai karkasas apipinamas išplonintomis vytelėmis. *Grojimo specifika*. Tai monotonalinis instrumentas, kuris skleidžia garsą, primenantį upelio čiurlenimą, jūros ošimą, akmenėlių riedėjimą nuo kalno. Sukant kamuolį abiem rankomis pastoviai, vienu tempu, girdimas monotoniškas čežėjimas. Šiuo instrumentu gali groti vienas arba galima groti grupėje, atliekant įvairius pratimus, žaidimus. *Terapinis poveikis* sietinas su savo rankų kordinacijos išbandymu (rankos turi kaitaliotis vietomis sukant ratą). Rutulį galima naudoti kaip ritminį muzikos instrumentą. Estetiniu požiūriu šis instrumentas dažnai sukelia susidomėjimą tiek pynimo ornamentu ir formos sąlyčiu su žmogaus kūnu, tiek asociatyvaus garso suvoktimi.

---

[61] Nuotraukose Kęstučio Kupčinkso pagaminti instrumentai.



Kanklės. Styginis, melodinis lietuvių instrumentas (nuotraukoje matomos penkiastygės Biržų krašto kanklės). *Gaminamos* iš eglės, klevo, juodalksnio medienos. Neįgudusiam gana sudėtinga pagaminti. Joms pagaminti reikalingos gręžimo, obliavimo staklės, įvairūs medžio kaltai. *Paskirtis*. Galima atlikti nesudėtingus kūrinius, improvizacijas. Galimi įvairūs derminiai nustatymai pagal kliento poreikius. *Grojama* instrumentu individualiai arba grupėje. Grojama pirštais, brauktuku arba įvairių rūšių šluotelėmis (geriausiai tinka augalinės kilmės (pvz., džiovintų smilgų), plonomis lazdelėmis, imituojant cimbolų grojimo techniką. *Terapinis poveikis*. Švelnus kanklių garsas veikia raminamai, harmonizuojamai. Gerina kliento koncentraciją, smulkiosios motorikos įgūdžius. Grojant kanklėmis suvokiama tembrinė, dinaminė instrumento specifika.



Marimba. Medinis mušamasis melodinis muzikos instrumentas, panašus į metalofoną. *Gaminama* iš kietmedžio lentelių, kurių storis apie 1 cm, o plotis – 5–6 cm. Lentelės supjaustomos taip, kad atitiktų gamos arba pentatonikos garsus. Rėmas gaminamas iš keturių 20–25 cm aukščio lentelių. Priekinės ir galinės sienelės ilgis apie 60 cm, šoninių – apie 20 cm. Suveržus galus varžtais, gaunamas rėmas, kurio viršuje pritvirtinami du mediniai horizontalūs apie 60 cm ilgio, 2 cm aukščio ir 3 cm pločio tąšeliai. Į šį rėmelį iš viršaus įgręžiamos skylutės, maždaug kas 6 cm. Dygiai sukalami į skylutes. Juos galima gaminti iš vinių. Supjaustytos lentelės užmaunamos ant dygių, prieš tai lentelėse būtina išgręžti skylutes, kurios atitiktų dygių vietas. *Grojimo specifika*. Marimbos garsas švelnus, tačiau priklauso nuo to, kaip stipriai ir su kokia lazdele užgaunamos lentelės. Lentelės išpjautos iš kietmedžio, todėl atlaiko stiprius smūgius, tačiau reikėtų vengti aštrių daiktų, kurie gali pažeisti jų paviršių. Galima naudoti lazdeles, kurių galuose užmauti tekinti mediniai arba plastmasiniai rutuliukai, kamštmedžio arba netikro kamštmedžio antgaliai, įvairios natūralių augalų šluotelės. Derminę skalę lengva sudėlioti pagal kliento poreikius nuimant nereikalingas lenteles. Tinka atliekant porinius pratimus arba improvizacijas. *Terapinis poveikis*. Tinka tiek susikaupusiai energijai išlieti, tiek susikaupimo akimirkomis atliekant nuosaikias melodines improvizacijas. Geras fiksuoto garso ritmikos ir dinamikos poveikis, taikant ugdomosios terapijos pratimus ir žaidimus.



Ragas. Medinis pučiamasis lietuvių muzikos instrumentas. *Gaminamas* iš pušies arba eglės medienos. Tai nuo 60 cm iki 1 m 20 cm ilgio kūgio formos medinis tąšas, lygiai nuobliuotas, jo plongalis yra apie 4 cm storio, o storgalis apie 8 cm. Kūgis išilgai perpjaunamas. Gaunami du loveliai, kurių vidus išskaptuojamas kaltu. Loveliai suklijuojami klijais ir apsukami beržo tošimi, prieš tai ištepus ragą klijais. Beržo tošis prieš apsukant ragą pamirkoma karštame vandenyje. *Grojimo specifika*. Pučiant ragą išgaunamas vienas duslus, bet tvirto pagrindo tonas. Garsas išgaunamas lūpomis purškiant į plongalį. Šiuo instrumentu galima stiprinti plaučius, didinant ir plečiant jų tūrį. Kontroliuojamas išpūtimo ilgumas ir greito įkvėpimo fazė. Garso suformavimas suteikia pasitikėjimo, nes šiuo instrumentu naudotis nėra lengva. Pučiant ragą patiriamas fizinis krūvis pilvo raumenims, diafragmai, kaklo raumenynui. Lūpos įtempiamos, tarytum šypsantis. Pro ploną plyšelį tarp lūpų išpurškiamas oras į rago plongalį. *Terapinis poveikis* gali būti dvejopas. *Fizinis poveikis* – garso suformavimo ir išpildymo momentas. *Psichologinis poveikis* – peržengta riba atliekant garsą suteikia pasitikėjimo ir teigiamų emocijų.



Fleita (skersinė). *Gaminama* iš Lietuvoje augančio Sosnovskio barščio. Augalas panašus į didelį, apie 2–4 metrų aukščio krapą. Nuo pagrindinio augalo stiebo nupjaunama 60–80 cm šaka. Vienas tuščiaviduris vamzdžio galas paliekamas su natūraliu kamščiu. Kitas galas nupjaunamas, paliekant atvirą ertmę. Maždaug per du pirštus nuo uždaro vamzdžio galo išdeginama ovalo formos skylė. Deginama su dešimties milimetrų metaliniu strypu. Kitos skylės, skirtos dangstyti pirštais, deginamos per 3–4 pirštus žemiau pūtimui skirtos ertmės. Šis instrumentas gaminamas tik iš išdžiūvusios žolės – neišdžiūvusi turi nuodingų medžiagų. Barštis būna išdžiūvęs apie spalio mėnesio pabaigą. *Paskirtis*. Fleita galima atlikti nesudėtingus kūrinėlius, improvizacijas. Instrumento skambesys priklauso nuo jo ilgio ir išdegintų skylučių vietos. *Terapinis poveikis*. Gerina pirštų motoriką. Kontroliuojamas įkvėpimas ir iškvėpimas. Gerinama koncentracija. Fleitos garsas gali atpalaiduoti arba suteikti energijos, tačiau gali veikti klausą dirginamai. Nepratusiam groti fleita iš pradžių gali pradėti svaigti galva, todėl su šiuo instrumentu, kaip ir su daugeliu pučiamųjų, reikia būti atsargiems.



Būgnas „jūros garsai“. Tai neaukštas (aukštis: apie 10 cm, skersmuo – 40 cm), uždaras medinis indas, pripiltas neskaldytų apvalių juodųjų pipirų. *Gamyba.* Gaminamas iš gilių medinių indų, kuriuos galima nusipirkti daugelyje didžiųjų prekybos centrų, pramoninių prekių skyriuose. Pvz., vietnamietiški indai yra pagaminti iš spirale susukto bambuko plonų juostų. Lakuotas ir nugludintas dubuo tvirtai suklijuotas klijais. Natūralus blankiai žalsvos spalvos pagrindas atrodo estetiškai. Uždengti tokiam indui tereikia būgno membranos. Ją galima nusipirkti muzikos instrumentų parduotuvėje. Įsigijus tinkamo dydžio membraną su lankeliu, į dubenį yra pripilama pipirų, membraną uždedant and dubens viršaus. Prie lankelio pritvirtinamos stiprios virvelės, 5–6 cm atstumu viena nuo kitos. Dubuo apverčiamas ir surišamas apačioje priešpriešais esančios virveles mazgu. *Grojimas*. Būgną galima naudoti kaip ritminį instrumentą. Apvertus jį membrana į apačią, tiriamas ošimas, primenantis jūrą (ošimo garsą lemia viduje besiridinėjantys pipirų žirneliai). *Terapinis poveikis*. Instrumentas dažnai sukelia vandens asociaciją. Jį paprasta valdyti, asmeninės saviraiškos galimybės sukelia teigiamų emocijų. Naudojamas lavinti stambiąją motoriką ir rimto pojūtį.



Berimbau. Vienastygis brazilų muzikos instrumentas. *Gamyba*. Galima pasigaminti iš lazdyno lazdos (ilgis apie 120–150 cm). Ant lazdos galų užtempiama viela – gaunamas lanko pavidalo instrumentas. Lanko lenkimo išorinėje dalyje per 20 cm apatinėje dalyje varžtu pritvirtinamas kokoso riešuto kevalas, prieš tai jį paruošus. Riešuto viršūnė nupjaunama paliekant 7–8 cm skylę. Kitoje pusėje išgręžiama skylutė varžtui įsukti. Varžtas stumiamas į kokoso vidų, pro skylutę, ir veržiamas prie lazdos. Toliau virvele apsukama viela ties ta vieta, kur pritvirtintas riešuto kevalas. Virvelė lengvai patempiama, kad viela nestipriai išsitemptų link lazdos. Kitu virvelės galu apjuosiama lazda ties ta vieta, kur pritvirtintas kevalas. *Grojimas*. Lazdelė (ilgis apie 30 cm) skirta groti per vielą. Lengvai daužant gaunami 2–3 skirtingo aukščio garsai. Pirmas garsas skamba užgaunant ilgąją stygos dalį, antras – trumpąją. Trečias garsas išgaunamas užgaunant trumpąją stygą, kuri yra sutrumpinama akmenėliu, lengvai priglaudžiant jį prie vielos. Akmenėlis laikomas tarp kairės rankos rodomojo ir didžiojo piršto. Dešine ranka atliekami įvairūs ritmai, o kaire prilaikomas instrumentas ir akmenėlis. Kokoso kevalo ertmė priglaudžiama prie pilvo ir atitraukiama tada, kai norima išgauti nedidelį garso pasikeitimą, t. y. „glissando". *Terapinis poveikis*. Grojant šiuo instrumentu patiriamas vibracijos ir ritmikos valdymas. Saviraiška suteikia pasitikėjimo. Berimbau galima akompanuoti grupinėse improvizacijose. Atliekant ritmines improvizacijas lavinama rankų kordinacija.



Tvorelė. Saviskambis, ritminis muzikos instrumentas. *Gamyba.* Tai pagaliukai (matmenys: ilgis – apie 20 cm, storis – 1 cm, plotis – 3–4 cm), suverti ant virvelės. Kiekvienos lazdelės viršuje išgręžta nedidelė skylutė, per kurią įveriama stipri virvė. Įvėrus pagaliuką užmezgamas vienas ar du mazgai, kad neišsivertų lazdelė ir būtų tarpelis tarp kitos. Taip suveriama apie 20 lazdelių. Galuose surišamos kilpos pirštams įmauti. Gamybai rekomenduojamos kietmedžio parketlentės. *Grojimas.* Suėmus raiščio galus, judinant arba tampant sklinda pagaliukų, kurie daužosi vienas į kitą, garsas. Judinant rankas sinchroniškai, lazdelės ritmiškai juda viena nuo kitos arba atsimuša viena į kitą. Groti šiuo instrumentu galima ritmiškai ir padrikai. *Terapinis poveikis.* Grojant šiuo instrumentu lavinama sinchroniška rankų koordinacija, gerinamas rankų raumenų tonusas. Natūralios medienos garsinis efektas veikia raminamai. Išgaunant garsą žvilgsnis sutelkiamas į instrumentą. Tai lemia puikų rankų koordinacijos ir garsinio atsako ryšį. Taip pat skatina dėmesingumą, tiek akompanuojant, tiek grojant individualiai.



Kokoso riešutas. Saviskambis ritminis instrumentas. *Gamyba*. Savadarbis instrumentas, kurį galima pasigaminti nusipirkus sveiką kokosą. Su metalo pjūklu perpjovus pusiau, išpjaustomas kokoso minkštimas. Viršuje ir apačioje, netoli pjūvių vietų, išgręžiamos skylutės, kad būtų galima surišti virvelėmis. Į kokoso vidų priberiama riešuto kevalų, abi jo pusės standžiai surišamos. *Terapinis poveikis.* Instrumento šlamėjimas gali sukelti įvairius vaizdinius ir garsines asociacijas. Jį patogu laikyti rankose, todėl gali būti naudojamas lavinti ritmo pojūtį ar atlikti koordinacinius veiksmus.



Lazdelės. Jos skirtos užgauti saviskambius, styginius arba mušamuosius instrumentus. *Gamyba*. Galima lengvai pasigaminti iš bambuko lazdelių, kurios skirtos maistui valgyti Rytų šalyse, ir ilgų lazdelių, skirtų maisto vėriniams gaminti. Jų ilgis apie 60 cm. Vienas lazdelių galas yra nusmailintas, todėl patogu užmauti tikro ar netikro kamštmedžio kamštį. Tinka šampano arba vyno butelių kamščiai. Prieš maunant kamštį arba tekintą medinį rutuliuką reikėtų išgręžti nedidelę skylutę. Į ją įlašinti truputį klijų (tinka lipalas). Užmaunama ir paliekama išdžiūti. Ant lazdelių galų taip pat galima užmauti mango sėklos dėžutę, prieš tai išėmus sėklą. Gerai išdžiovinta dėžutė užmaunama ant lazdelės. Šluotelei surišti ant lazdelės galo tinka storų smilgų stiebai. *Terapinis poveikis*. Šių lazdelių-mušeklių paskirtis suprantama ir aiški kiekvienam vaikui. Jomis vaikai dažnai išlieja savo energiją, daužydami būgnus, metalofonus, styginius instrumentus, cimbolų stygas. Naudojant lazdeles instrumentams užgauti yra lavinama rankų koordinacija ir erdvinis suvokimas.



Skrabalas. Lietuvių liaudies saviskambis muzikos instrumentas, kuris buvo naudojamas ganant karves ir ožkas bei muzikuojant. *Gamyba*. Tai medinė išskaptuota dėžutė, kurios viduje pritvirtinti vienas arba du mediniai pagaliukai. Instrumentui pasigaminti reikalinga nedidelė medinė kaladėlė (matmenys: storis nuo 5–8 cm, plotis 15–25 cm, aukštis 10–15 cm). Tinka uosio, beržo, klevo ar kito kietesnio medžio kaladėlė. Gali būti stačiakampio arba trapecijos formos medžio ruošinys. Medinė kaladėlė suvarpoma medžio grąžtu, šonuose paliekant 3–7 mm sieneles. Iš vidaus prikabinami vienas arba du mediniai pagaliukai (ilgis 6–8 cm, storis 1–2 cm). Iš viršaus per išgręžtą skylutę įsukama medinė rankena arba storesnės virvės kilpa instrumentui laikyti. *Grojimas*. Skrabalas laikomas už prie korpuso pritvirtintos medinės arba virvinės rankenos. Lengvai pakračius instrumentą, pagaliukai atsimuša į dėžutės sieneles – pasigirsta sausas, greitai gęstantis garsas. Skrabalą taip pat galima užgauti lazdelėmis ir šluotelėmis. Papildomos užgavimo priemonės suteikia skirtingą toninį atspalvį. Akompanuojant skrabalu, muzikos kūriniai ar ritminės improvizacijos papildomos tonine specifika. *Terapinis poveikis*. Instrumentas skirtas ritmikos ir rankų koordinacijai lavinti. Ritminė saviraiška keliais skrabalais suteikia grojančiam savitą atspalvį, išskirtinumą.





Karoliai, **apyrankės**. *Gamyba.* Instrumentus lengva pasigaminti iš įvairių natūralių augalų kevalų. Pavyzdžiui, galima naudoti mango sėklų dėžutes, graikinių riešutų kevalus, bijūno sėklas ir dėžutes. Augalams suverti naudojamas tvirtas siūlas arba gitaros styga. Gitaros styga lanksti, todėl suvėrus sėklas ar augalų dėžutes gaunama tiksliai apvali dirbinio forma. Augalo dėžutėje arba sėkloje pragręžiama maža skylutė. Suveriamas pageidaujamas kiekis augalo dalių. Gitaros stygos gale yra kilpelė, pro kurią įveriamas kitas stygos galas. Užmezgamas mazgas. *Grojimas.* Karoliai ir apyrankės nėra vien puošybos elementas. Šie papuošalai skleidžia šlamesį, barškėjimą, sukeldami įvairias asociacijas tiriant garso prigimtį. *Terapinis poveikis.* Apyrankes ir karolius naudojant kaip instrumentus yra lavinama smulkioji ir stambioji motorika.



Kokoso būgnelis. *Gaminamas* iš kokoso riešuto kevalo. Tam yra reikalingas metalo siaurapjūklis. Kevalo ovalo viršūnės nupjaunamos, paliekant 10 cm apvalias skyles. Riešuto minkštimas atskiriamas nuo kevalo lenktu peiliu. Membraną būgneliui galima įsigyti muzikos instrumentų parduotuvėse. Odos arba plastikinės membranos skiautė, kurios skersmuo apie 13 cm, uždedama ant vienos skylės. Membranos kraštuose, kas 3–4 cm, išduriamos skylutes. Į jas suveriamos tvirtos virvelės. Imamos dvi priešpriešais esančios virveles, įtempiamos prie kiauro kokoso galo ir tvirtai surišamos. Likusios virvelės užtempiamos tokiu pačiu būdu. *Grojimas*. Būgnelį laikant tarp kelių patogu mušti viena ranka arba dviem rankomis. *Terapinis poveikis*. Instrumentas naudotinas individualioms ir grupinėms improvizacijoms, siekiant lavinti ritmo pojūtį ir koordinaciją bei tikslingai valdyti susikaupusios energijos perteklių.



Savadarbis styginis muzikos instrumentas. *Gaminamas* iš kokoso kevalo ir Sosnovskio barščio. Viena kokoso riešuto viršūnė nupjaunama, paliekant apie 10 cm skylę. Į jos ertmę įstumiamas iki pusės įkypai nusklembtas Sosnovskio barštis (ilgis – apie 40–50 cm). Barščio viršūnėje paliekamas stambus (apie 5 cm) narelis, ant kurio užmaunamas medinis žiedas. Į žiedą įpjaunamos dvi negilios įpjovos. Į įpjovas įspraudžiamas metalinis strypelis, prie kurio bus tvirtinamos stygos. Kokoso kevalo šone išgręžiamos trys skylutės (apie 8 mm), skirtos mediniams kuoleliams įstumti. Nusklembtos barščio dalies viduryje pritvirtinamas medinis lankelis (apie 3 cm). Ant metalinio strypelio, instrumento viršutinėje dalyje, kilpiniu būdu užmaunamos trys smuiko stygos. Jos tempiamos per medinį lankelį, kuriame yra padarytos įpjovos, ir galiausiai įveriamos į medinių veržeklių skylutes. Stygos veržekliais prisukamos taip, kad instrumentą būtų galima suderinti norima derme. *Grojimas*. Instrumentu grojama braukiant per stygas smičiumi arba užgaunant stygas pirštais. Galima groti ir dviese – vienas asmuo grojimui naudoja instrumento dalį, esančią prieš pervarą, kitas – instrumento dalį žemiau pertvaros. Viršutinės stygos skamba skirtingai, palyginti su apatinėmis (stygos ilgis – skirtingas). Instrumento garsas yra švelnus ir tylus. *Terapinis poveikis*. Grojant instrumentu yra lavinami motoriniai ir koordinaciniai įgūdžiai, dėmesio koncentracija. Grojant dviese – savistaba ir bendradarbiavimas. Braukimas smičiumi per stygas rodo garso ir judesio ryšį. Daugeliui vaikų šis instrumentas primena smuiką, todėl jį tyrinėdami jie patiria emocinį pasitenkinimą.

LITERATŪRA

1. Aldridge D., Aldridge G. *Melody in Music Therapy – a Therapeutic Narrative Analysis*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008.
2. Aleksienė V. Estetiniai poreikiai, estetinė raiška ir menas. In V. Aleksienė, S. Zvicevičienė. *Lietuvių etnochoreografija autistiškiems vaikams: ugdymo ir terapijos aspektai*. Vilnius: Ciklonas, 2009, p. 31–37.
3. Aleksienė V. *Muzikos terapija socialiniame darbe. I dalis. Teorija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2010.
4. Aleksienė V. Muzikos terapijos raida Lietuvoje. *Pedagogika. Mokslo darbai*, 2001, Nr. 44, p. 162–172.
5. Aleksienė V. *Muzikos terapijos taikymas socialiniame darbe. II dalis. Metodai*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universiteto leidykla, 2011.
6. Aleksienė V. Sutrikusio intelekto vaikų muzikinis bendrųjų gebėjimų ugdymas. In: *Neįgaliųjų meninis ugdymas: Metodikos ir terapijos aspektai*. Sud. A. Piličiauskas. Vilnius: Kronta, 2005, p. 78–132.
7. Aleksienė V. *Sutrikusio intelekto vaikų muzikinis bendrųjų gebėjimų ugdymas*. Daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 2001.
8. Aleksienė V. *Muzikinis sutrikusio intelekto vaikų bendrųjų gebėjimų ugdymas*. Socialinių mokslų daktaro disertacijos santrauka. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2001.
9. Alvin J. *Music Therapy*. Revised edition. London: John Claire Books, 1975.
10. *Atnaujintos pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*. Vilnius, 2009.
11. *Atnaujintos vidurinio ugdymo bendrosios programos*. Vilnius, 2011.
12. Axline V. *Play Therapy*. New York: Ballantine Books, 1989.
13. Backer F., Wigram T. *Songwriting Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2005.
14. Bang C. A World of Sound and Music. *Nordic Journal of Music Therapy*, 1998, No. 7 (2), p. 154–163.
15. Bruscia K. *Defining Music Therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers, 1998.
16. Bruscia K. *Improvisational Models of Music Therapy*. Springfield, IL: Charles Thomas Publications, 1987.
17. Brūzga R. *Spalvų muzika. Alternatyvaus muzikinio rašto pradžiamokslis*. Vilnius, 2005.
18. Cascella P. W., McNamara K. M. Empowering Students with Several Disabilities to Actualize Communication Skills. *Teaching Exceptional Children*, 2005, No. 37 (3), p. 38–43.
19. Cohen A. J. Music Cognition: Defining Constraints on Musical Communication. In: *Musical Communication*. Ed. D. Miell, R. MacDonald, D. Hargreaves. New York: Oxford University Press, 2005, p. 61–85.
20. Corke M. *Approaches to Communication Through Music*. London: David Fulton, 2002.
21. Crook R. *Relaxation for Children*. Katoomba: Second Back Row Press, 1998.

22. Cross I. Music and Meaning, Ambiguity, and Evolution. In: *Musical Communication*. Ed. D. Miell, R. MacDonald, D. Hargreaves. New York: Oxford University Press, 2005, p. 27–45.
23. Dalcroze E. J. *Eurhytmics, Art and Education*. London, 1930.
24. Davis W. B., Gfeller K. E., Thaut M. H. *An Introduction to Music Therapy Theory and Practice*. Wm. C. Brown Publishers, 1992.
25. Децкер-Войгт Г. *Введение в музыкатерапию*. Москва: Питер, 2003.
26. Goleman D. *Emocinis intelektas*. Vilnius, 2003.
27. Gordon E., Cameron Ch. Vaiko muzikalumo puoselėjimas. *Gama*, 1994, Nr. 7–8, p. 10–22.
28. Greenspan S. I. Working with the Child, who has Difficulty Communicating. *Scholastic Early Childhood Today*, 2003, No. 18 (3), p. 28–29.
29. Grocke D., Wigram T. *Receptive Methods in Music Therapy: Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2007.
30. Hanser S. B. *The New Music Therapist's Handbook*. Boston: Berklee Press, 1999.
31. Jareckaitė S., Rimkutė-Jankuvienė S. *Šiuolaikinio muzikinio ugdymo sistemos*. Klaipėda, 2011.
32. Juslin P. N., Sloboda J. A. (ed.). *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press, 2001.
33. Kabalevskis D. *Apie tris banginius ir daug ką kita. Knyga apie muziką*. Vilnius: Vaga, 1975.
34. Kačiušytė-Skramtai L. *5–7 m. mikčiojančių vaikų ugdymo optimizavimas muzikine veikla*. Daktaro disertacija. Vilnius, 2002.
35. Kačiušytė-Skramtai L. Mikčiojančių vaikų ugdymo muzikine veikla individualizavimo būdai. In: *Neįgaliųjų meninis ugdymas: metodikos ir terapijos aspektai*. Sud. A. Piličiauskas. Vilnius: Kronta, 2006, p. 136–153.
36. Kačiušytė-Skramtai L. Muzikinių žaidimų taikymas ugdant ypatingų poreikių vaikus. 2010. Prieiga per internetą: <*www.ikimokyklinis.lt*>.
37. Kačiušytė-Skramtai L., Brazauskaitė A. Parama vaikui, taikant meno terapijos metodus ir principus. In: *Priešmokyklinio ugdymo turinio įgyvendinimas*. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, 2004, p. 300–310.
38. Kenny C. The Dilemma of Uniqueness: an Essay on Consciousness and Qualities. *Nordic Journal of Music Therapy*, 1996, No. 5 (2), p. 87–97.
39. Kočiūnas, R. *Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla,1998.
40. Kodaly Z. *Folk Music of Hungary*. New York: Praeger, 1971.
41. Langer S. Jausmo simbolis. In: *Grožio kontūrai: iš XX amžiaus estetikos*. Vilnius: Mintis, 1980, p. 354–371.
42. Malloch S., Trevarthen C. *Communicative Musicality: Exploring the Basis of Human Companionship*. New York: Oxford University Press, 2009.
43. McPherson G. *The Child as Musician: a Handbook of Musical Development*. New York: Oxford University Press, 2006.
44. Moreno J. J. *Acting Your Inner Music: Music Therapy and Psychodrama*. MMB Music, 1999.
45. Navickienė L. *Emocinio imitavimo metodas*. Vilnius, 2001.

46. *Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija*. ŠMM 2012 m. kovo 29 d. įsakymo Nr. V-554 redakcija.

47. Nordoff P., Robbins C. *Creative Music Therapy*. New York: Harper and Row, 1977.

48. Orff C. *Schulwerk: Musik fur Kinder*. Mainz, 1975.

49. Orff G. *The Orff Music Therapy*. New York: Schott Music Corporation, 1974.

50. Oldfield A. *Interactive Music Therapy*: *a Positive Approach*. *Music Therapy at a Child Development Centre*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2006.

51. Panagos J. M., Katz K. B. The Nonverbal Component of Clinical Lessons. *Child Language Teaching and Therapy*. Great Britain: for E. Arnold, the Educational, Academic and Medical Publishing Division of Hodder and Stoughton Ltd, October, 1988, Vol. 4, No. 3, p. 278–296.

52. Paurytė A. *Geriatrinė muzikos terapija socialiniame darbe* (magistro darbas). Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 2007.

53. Pavlicevic M. *Groups in Music: Strategies from Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003.

54. Pavlicevic M., Ansdell G. *Community Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2004.

55. Piličiauskas A. *Muzikos pažinimas (2-oji knyga): Stadijos, rezultatai ir reikšmė*. Vilnius: LAMUC, 1998.

56. Piličiauskas A. *Muzikos pažinimas*. Vilnius: LAMUC, 1998.

57. Reimer B. Muzikinio ugdymo filosofija. In: *Šiuolaikinės meninio ugdymo koncepcijos: Meninio ugdymo teorija JAV*. Sud. V. Matonis. Vilnius: Enciklopedija, 2000, p. 133–181.

58. Rickard J. *Relaxation for Children*. Melbourne: ACER, 1992.

59. Riggio R. E., Feldman, R. S. *Applications of Nonverbal Communication*. USA: L. Erlbaum Associates, 2005.

60. Ruud E. Music and identity. *Nordic Journal of Music Therapy*, 1997, No. 6 (1), p. 3–13.

61. Ruud E. *Music Therapy: Improvisation, Communication and Culture*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers, 1998.

62. Schogler B. Music as a Tool in Communications Research. *Nordic Journal of Music Therapy*, 1998, No. 7 (1), p. 40–49.

63. Schwabe Ch., Ulrike H. *Social Music Therapy in Response to the Changes of Social Conditions*. Hamburg: Paper at the 8th World Congress of Music Therapy, 1996.

64. Suzuki S. *Children Can Develop Their Ability to the Biggest Standard: the Suzuki Concept*. Barkley and San Francisco, 1974.

65. Šinkūnienė J. R. Cerebrinio paralyžiaus ištiktų vaikų neverbalinės komunikacijos ugdymas integruojant muzikos terapijos metodus. *Specialusis ugdymas: mokslo darbai*, 2001, Nr. 2 (5), p. 76–85.

66. Šinkūnienė J. R. *Cerebrinio paralyžiaus vaikų neverbalinio komunikatyvumo ugdymas muzikine raiška*. Daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 2001.

67. Šinkūnienė J. R. Muzikinės komunikacijos ugdymo metodinės kryptys. In: *Meninis neįgaliųjų ugdymas: metodikos ir terapijos aspektai*. Sud. A. Piličiauskas. Vilnius: Kronta, 2005, p. 112–130.

68. Vilkelienė A. *Ypatingųjų vaikų integruotas muzikinis ugdymas*. Vilnius: Kronta, 2003.

Mu-186 Muzikos terapijos modelio įgyvendinimas mokyklose : metodinė priemonė. – Vilnius : Justitia, 2013. – 202 p.
ISBN 978-9955-616-82-5

Metodinė priemonė „Muzikos terapijos modelio įgyvendinimas mokyklose“ skiriama muzikos pedagogams. Leidinyje glaustai pristatomi pagrindiniai muzikos terapijos metodai ir pateikiama pavyzdžių, kaip taikyti muzikos terapijos metodus mokinių asmeninei ir socialinei kompetencijai ugdyti mokykloje, praturtinant ir kūrybiškai išplėtojant formaliojo ir neformaliojo muzikinio ugdymo veiklą.

UDK 615.8:78 (474.5)

MUZIKOS TERAPIJOS MODELIO
ĮGYVENDINIMAS MOKYKLOSE
METODINĖ PRIEMONĖ

Išleido leidykla „Justitia“
www.justitia.lt